ஆரோக்கியதீபிகை.

தொகுதி 4. ஜனவரி, 1927. பகுதி 1.

இந்தியாவில் வியாதிகளின் வியாபகம்.

இந்தியாவானது இப்பொழுது அறியாமையிலும், தாரித்திரியத்திலும், பிணியிலும், துயரிலும் கிடந்துழலுகின்றது. சுமார் நூற்றைம்பது வருஷங்களுக்கதிகமாக பிரிட்டிஷார் இத்தேசத்தில் ஆட்சி நடத்தி வந்தும் இவைகளைப் போக்கவில்லை. நாம் தகுந்த ஆதாரமில்லாமல் இவ்விதம் சொல்லி விடவில்லை. நாம் சொல்லும் ஒவ்வொரு அம்சத்தையும் ருஜுசெய்வதற்குத்தகுந்த ஆதாரங்களிருக்கின்றன.

எல்லா மனிதர்களும் இறக்க வேண்டியதுதான். ஆனால் ஒவ்வொருவரும் சம்பாத்தியம் செய்து, 50 வயது வரையிலாவது ஜீவித்திருக்கவேண்டும். இந்திய மக்களாகிய 36 கோடி ஜனங்களில் எத்தனை பேர்கள் இந்தப் பாக்கியத்தைப் பெற்றிருக்கிறார்களென்று பார்ப்போம். பிறந்த முதல் வருஷத்தில் ஜனகணிதியில் கொடுத்திருக்கும் ஒரு புள்ளி விவரத்தின்படி ஜீவிய காலம் 23 வருஷங்களாக இருக்கிறது. 5 வது வயதில் அது 35 வயதாகிறது. இததான் கடைசி எல்லை. 20-வது வயதில் இது 27 வருஷங்களாகவும், சுமார் 50-வது வயதில் இது 14 வருஷங்களாகவும் இருக்கிறது. இது ஆண் பாலர்களைப் பற்றியது. பெண் பாலர்கள் விஷயத்தில் அதிக வித்தியாசமில்லை. இதற்கும் ஐரோப்பிய தேசங்களின் புள்ளி விவரங்களுக்குமுள்ள தாரதம்மியத்



[உலகில் உயரமான மனிதன்:—இவர் 9 அடி $3\frac{1}{2}$ அங்குலம் உயரமிருக்கிறார். இவருடைய கையின் மீது ஒரு சித்திரக் குள்ளன் நிற்கிறான். இவருடையபக்கத்தில்நின்றுகொண்டிருக்கும் ஸ்திரீ சாமான்ய உயரமுள்ளவள். மனிதர்களுடைய சரீர வளர்ச்சியானது சரீரத்திலுள்ள முடிச்சுகளைப் பொறுத்திருக்கிறதென்றும், அவைகள் சரியானபடி வேலை செய்யாவிடில் மனிதர்கள் மகாபுருஷர்களாகவாவது அல்லது சித்திரக் குள்ளர்களாகவாவது ஆகிவிடுகிறார்களென்றும் சாஸ்திரீயமாகத் தெரிகிறது.]

தைக் கவனித்துப் பாருங்கள். 1911-15-ம் வருஷங்களில் 1000-க்கு 13.8 பேர்களே இறந்திருக்கிறார்கள்.

ஆங்கு ஜீவிய காலம் பிறந்த முதல் வருஷத்தில் 44 வருஷங்களாக இருந்து, 3-வது வயதில் 41 வருஷங்களாகி, 50-வது வயதில் 19 வருஷங்களாக இருக்கிறது. இதிலிருந்து கணக்கெடுத்துப் பார்த்தால், வியாதியினால், இந்திய ஏகாதிபத்தியத்திலிருக்கும் 36 கோடி ஜனங்களுக்கு, பிறந்த முதல் வருஷத்தில் வயது எல்லையில் சராசரி 44-23 அதாவது 21-வருஷங்களும் முதல் 5 வயது வரையில், பால்யத்தில் ஏற்படக்கூடிய அபாயங்கள் நிவர்த்தியான பிறகு, 54-35 அல்லது 19-வருஷங்களும் நஷ்டம் ஏற்படுகிறது. 20-வயதுள்ள ஒவ்வொரு யுவரும் 14 வருஷ வாழ்வையும், 50 வயதுள்ள ஒவ்வொருவரும் 5 வருஷ வாழ்வையும் இழக்க வேண்டியிருக்கிறது. 50-வது வயதில் அதிக வித்தியாசமில்லை யென்பது வாஸ்தவமே. ஆயினும் இங்கிலாந்தில் 1000 ஜனங்களில் 530 பேர்கள் இந்த வயதை அடைகையில் இந்தியாவில் 186 பேர்கள்தான் இந்த கெடு வரையில் ஜீவித்திருக்கிறார்கள். அதாவது இன்னும் 14 வருஷம் ஜீவிக்க விரும்பும் 50 வயதுக்காரர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும், வியாதியினால் அதிகமான நஷ்டம் ஏற்படுவதாக இல்லாமலிருந்தால்19 வருஷங்கள் ஜீவித்திருக்கக் கூடிய மூவர் இறந்திருக்கவேண்டியிருக்கிறது. இந்தியாவில் இயற்கையாகவே மனிதர்களுடைய வாழ் நாள் காலம் குறைவாக இருக்கிறதென்று சொல்லலாம். ஆனால் சாக்காட்டுச் சக்கரமானது இதை ஆதரிக்கவில்லை. 50 வயதடைந்தவர்கள் அதற்கு மேல் ஜீவித்திருக்கக் கூடிய கால எல்லை 14 வருஷங்களாக இந்தியாவிலிருக்கையில், இங்கிலாந்தில் அது 19 வருஷங்களாக இருக்கிறது. 60-வது வயதில் இந்த வித்தியாசம் இன்னும் குறைவாக10-ம் 13-ம் ஆக இருக்கிறது; 70-வது வயதில் 6-ம் 8-ம் ஆக இருக்கிறது; 80-வது வயதில் 3ம், 4.6ம் ஆக இருக்கிறது. இந்த வயதை அடைந்தவர்களுடைய வாழ்நாள் விஷயத்தில் இங்கிலாந்திற்கும் இந்தியாவிற்கும் அதிக வித்தியாஸ மிருப்பதாகத் தெரியவில்லை. பால்யத்தில் பிணிகள் பீடிப்பதால் தான் உண்மையான வித்தியாசம் ஏற்படுகிறது. கிரேட்பிரிட்டனில் வியாதிகள் பரவாமல் தடுப்பதற்குப் பல முறைகளைக் கையாளுவதுபோல் செய்து வரப்படும்இடங்களில் வசிப்போருடையஜீவிய காலத்தில் ஒரு பாதியே இந்திய மக்களின் ஜீவிய காலமாக இருந்து வருவதற்கு வியாதிகளே முக்கியகாரணங்களாக இருக்கின்றன.

ஜீவித்திருப்பதற்காகப் புசியுங்கள்.

[ராவ்பகதூர் டாக்டர் கே. ராகவேந்திர ராவ்]

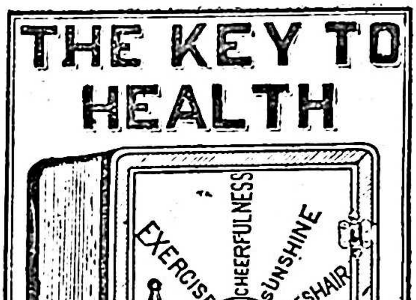
ஜீவனைக் காப்பாற்றிகொள்வதற்காக ஆகாரத்தைப் புசியுங்கள்; ஆகாரத்தைப் புசிப்பதற்காக ஜீவித்திராதீர்கள். எதைச் சாப்பிடுவது என்பது எவ்விதம் முக்கியமான விஷயமோ அவ்விதமே எவ்விதம் சாப்பிடுவதென்பதும் முக்கியமானது தான். ஆகாரமானது சரீரத்தின் உஷ்ணக்கிரமத்தைக் காப்பாற்றிவருவதாகவும், வேலையைச் செய்வதற்கு சக்தியைக் கொடுப்பதாகவும், சரீரத்தின் வளர்ச்சிக்கும் தசைகளில் ஏற்படும் நஷ்டத்தை இட்டு நிரப்புவதற்கும் கருவியாகவும் இருக்கிறது. தகுதியற்ற ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதால் சரீரம் கெட்டு, குழந்தைகளுடைய வளர்ச்சி தடைப் பட்டுப் போகிறது. கிலிப்தமான வேளைகளில், மெதுவாக ஆகாரத்தைச் சந்துஷ்டியாகப் புசித்தல் விசேஷ அனுகூலமேற்படும்.

அவசரம் அவசரமாகச் சாப்பிட்டாலும், மனது சந்துஷ்டியாக இல்லாமலிருக்கையிலாவது, கோபாவேசமாக இருக்கையிலாவது, சரீரத்தில் அதிர்ச்சி ஏற்பட்டிருக்கையிலாவது சாப்பிட்டாலும், அஜீரணமும், இதர கடுமையான உபாதைகளும் ஏற்படுகின்றன,

எவ்வித ஆகாரத்தைச் சாப்பிடுவது, அதை எவ்விதம் சாப்பிடுவது என்னும் பிரச்சினைகளைப் பல வழிகளில் பரிசீலனை செய்யலாம். இவ்விஷயத்தில் அவரவர்களுடைய ஜாதி, வகுப்பு, மதம், அவர்கள் வசிக்கும் தேசத்தின் சீதோஷ்ண ஸ்திதி, அவர்களுடைய பொருளாதார நிலைமை, அவர்களுடைய விருப்பம் முதலிய விஷயங்களைக் கவனித்தல் வேண்டும். ஆகாரத்தைப் புசிக்கும் விஷயத்தைக் கவனிக்கையில் ஆகாரத்தைப் பக்குவம் செய்யும் விஷயத்தையும், அது புசிக்கத் தகுந்ததாவென்னும் விஷயத்தையும், அதன் குணம், அளவு விஷயங்களையும் கவனித்தல் வேண்டும்.

ஆகாரக் கிரமவிதிகள் விரிவு படுத்தப் படக்கூடியவைகளாகவும், அவரவர்களுடைய ஜாதி சுபாவம் அல்லது சுய ஆசை இவைகளைப் பூர்த்தி செய்யக் கூடியவைகளாகவும் இருத்தல் வேண்டும். ஆனால் எத்தகைய ஆகாரத்தைப் புசிப்பது, அது எத்தகையதாக இருக்கவேண்டும் என்பது இவைகளை அவரவர்களுடைய ஆஸ்தையையும், ஜீரணசக்தியையும் கொண்டு நிர்த்தாரணம் செய்துகொள்வதே உசிதமென்றுபொதுப் படையாகச் சொல்லலாம். ஆயினும்ஆகாரக்கிரம விஷயத்தில் முக்கியமாக ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டிய சில விஷயங்கள் இருக்கின்றன. அதிலும் ஒவ்வொருவரும் கால க்ஷேபத்திற்காக ஏற்றுக் கொண்டிருக்கும் தொழிலுக்கேற்ப அவரவர்களுடைய ஆச்சாரியர்களால் நிர்த்தாரணம் செய்யப்பட்டிருக்கும் விதிகளை ஒழுங்காகப் பின்பற்றி வருவோர் இந்த அடிப் படையான தர்மங்களை அறிந்துகொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

நாம் உயிர் வாழ்ந்திருப்பதே ஆகாரத்தைப் பொறுத்திருக்கிறது. நாம் புசிக்கும் ஆகாரத்தின் குணம், அளவு இவைகளை அனுசரித்தே நமது சரீரத்தின் சுகாசுகம் இருந்து வரும். ஆகாரமானது நமது சரீரம் வேலை செய்வதற்கும், சரீரத்தில் ஏற்படும் கழிவுகளை இட்டு நிரப்புவதற்கும் வேண்டிய சக்தியாகவும் கருவியாகவும் இருக்கிறது. தகுதியற்ற ஆகாரத்தைப் புசிப்பதால் சரீராரோக்கியம் போய்விடும். ஆகவே, அவரவர்களுடைய தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்து வைப்பதாகவும், அவரவர்கள் நன்றாக வளர்ந்து, ஆரோக்கியமாகவும், ஊக்கத்துடனும் இருந்து வரும்படி செய்யக்கூடியதாகவும் நாம் புசிக்கும் ஆகாரம் இருத்தல்வேண்டும். ஆகாரத்தினால் நாம் எதிர்பார்க்கும் பலனைப் பெறுவதற்கு நாம் புசிக்கும் ஆகாரத்தில் பல பொருள்கள் சரியான அளவு சம்பந்தித்திருக்க வேண்டும். புரோடீன், கொழுப்பு, கார்போஹைடிரேட்ஸ், உலோகப் பொருள்கள், ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இவைகள் நமது ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் தகுந்த அளவு சம்பந்தித்திருக்க வேண்டும். சாதாரணமாக நாம் புசிக்கையில் இவைகளில் எதையும் தனியாக நாம் சாப்பிடுவதில்லை; அநேகமாக நாம் புசிக்கும் ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் இந்தப் பொருள்கள் கூடவோ குறையவோ சேர்ந்திருக்கின்றன. ஆனால் சில ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் ஏதேனும் ஒரு பொருள் அதிகமாகச் சேர்த்திருக்கலாம்.



புரோடீன்களில் நமது தசைகளின் வளர்ச்சிக்கு அவசியமான உப்பு வாயு சம்பந்தித்துள்ள ஆகாரப் பொருள்கள் சேர்ந்திருக்கின்றன. ஏதாவது ஒரு வகையில் புரோடீனைச்

சேர்த்துக்கொள்ளாமல் உயிர் வாழ்ந்திருக்க முடியாது.

கொழுப்புகள்தான் சரீரத்திற்கு உஷ்ணத்தையும், உத்வேகத்தையும் கொடுக்கின்றன. கொழுப்புகள் மிருகங்களிலிருந்தும், தாவர வர்க்கத்திலிருந்தும் கிடைக்கின்றன. பல வகை ஆகாரப் பொருள்களும் சம்பந்தித்தவைகளாகக் கொழுப்புகள் இருக்கின்றன. எல்லா வகைக் கொழுப்புகளிலும் பால் கொழுப்பு விசேஷமானது; புசிப்பதற்கு அது ஏற்றது; அது சுலபமாக ஜீரணமாகக்கூடியது; சரீரத்தில் சுலபமாகச் சம்பந்திக்கக்கூடியது; சரீர வளர்ச்சிக்கு வேண்டிய பொருள்கள் அதில் சேர்ந்திருக்கின்றன. நமது ஆகாரக் கிரமத்தில் தித்திப்பு வெண்ணெய் அதிகமாகச் சேர்ந்திருக்க வேண்டும்; அதிலும் பால்யத்தில் இது அதிகமாக வேண்டும்.

கார்ப்போ ஹைடிரேட்டில் சர்க்கரைகளும் மாவுப் பதார்த்தங்களும் சேர்ந்திருக்கின்றன. அவைகள் சரீரத்திற்கு அனுகூலத்தைச்செய்யக்கூடியவை. நமது ஆகாரக்கிரமத்தில் அவைகள் முக்கியமானவை. மாவுகள் நமது சரீரத்தில்சர்க்கரைகளாக மாறி, அந்த ஸ்வரூபத்தில் உபயோகப்படுகின்றன. நமதுசரீரவளர்ச்சிக்கு வேண்டிய பதார்த்தங்களில் சர்க்கரை முக்கியமானதென்பதை இப்பொழுது எல்லோரும் ஒப்புக்கொள்ளுகின்றனர். மாவுகளுக்குள்ள சக்தி அதற்கும் உண்டு. மாவுகளை விட சர்க்கரை சுலபமாக ஜீரணமாகி சரீரத்தில் சம்பந்தித்து விடும். ஆனால் மிதமாகவே சர்க்கரையைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொண்டால் இரைப்பையிலும், குடலிலும் சர்க்கரை நொதித்துப் போகும்.

பழங்களிலும், கறிகாய்களிலும், கார்போ ஹைடிரேட்ஸ்களும், மாவுகளும் சேர்ந்திருக்கின்றன. ஆகையால் புசிப்பதற்கு அவைகள் ஏற்றவைகளாக இருக்கின்றன. தவிரவும், அவைகளில் சில உலோகப் பொருள்களும் சேர்ந்திருக்கின்றன. மேலும், அவைகள் நார்கள் போன்றிருப்பதால் ஆகாரத்தின் அளவைப் பெரிது படுத்திவிட்டு மலப் பிரவர்த்தி சரியாக ஏற்படும்படி செய்கின்றன.

“மனுஷ்ய ஸ்வபாவத்தைக் கொண்டு ஆகாரக்கிரமத்தை நிர்த்தாரணம் செய்து விடுவதற்கில்லை. அதிலும் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் விஷயத்தில் மனுஷ்ய சுபாவத்தை அதிகமாக நம்பிவிடக்கூடாது.” நமது ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் புரோடீன்கள், கார்போ ஹைடிரேட்ஸ்கள், கொழுப்புகள், உலோக உப்புகள், ஜலம் இவைகள் போதியவளவு சேர்ந்திருந்தால் போதுமானதென்று சமீப காலம் வரையில் கருதப்பட்டுவந்தது. அதாவது இந்தப்பொருள்கள் சரியான வீதாசாரப்படி நமது ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் சேர்ந்திருந்தால் நமது சரீர வளர்ச்சிக்குப்போதுமானதென்று கருதப்பட்டுவந்தது. ஆனால் ஜீவனெடுத்துள்ள ஒவ்வொருவருடைய சரீர வளர்ச்சிக்கும் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அவசியமென்பது வெளிப்பட்டதிலிருந்து ஆகாரக்கிரம முறையிலேயே தடபுடலான மாறுதல் ஏற்பட்டுவிட்டது.

தொட்டில் முதல் சுடுகாடுவரையில் பால் சரியான ஆகாரமாக இருந்துவருகிறது. நமது ஜீவியதசையில் சில காலங்களில் அது அத்தியாவசியமாக இருக்கிறது. வளர்ந்துவரும் சரீரத்திற்கு வேண்டிய சகல பொருள்களும் அதிலிருக்கின்றன. பாலில் காஷின், சர்க்கரை, அல்புமின், உப்புக்கள், கொழுப்புகள் இவைகளும், சரீரத்தின் வளர்ச்சிக்கு அவசியமான ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் சேர்ந்திருக்கின்றன. வளர்ந்து வரும் குழந்தைகளுக்கு அவசியம் பாலைக்கொடுக்க வேண்டும். நரம்புகளையும் பற்களையும் நன்றாக வளர்த்து வரக்கூடிய உலோக உப்புக்கள் பாலில் இருப்பதால் குழந்தைகளுக்குப் பால் மிகவும் அவசியமாக இருக்கிறது. ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் அது சுலபமாகக்கிடைக்கக்கூடியது. ஒவ்வொருவரும் தினம் கால்படி பாலையேனும் சாப்பிட்டுக்கொண்டு வரவேண்டும்.

புரோடீன்கள் சரீரத்திற்குச் சக்தியைக் கொடுக்கின்றன.

கார்போ ஹைடிரேட்ஸ்கள் சரீரத்திற்கு உஷ்ணத்தைக்கொடுத்து, கொழுப்பை உண்டுபண்ணுகின்றன.

உலோக உப்புக்கள் சரீரத்திற்குக் கட்டைக் கொடுக்கின்றன.

ஜலம் சரீரத்திற்கு வேண்டிய திரவபதார்த்தத்தைக்கொடுக்கின்றது.

குழந்தையும், விளையாட்டுப் பொம்மையும்.

(டாக்டர் டேவிட் பெரிரா)

பசியினாலாவது, கோபத்தினாலாவது அழுங் குழந்தையை சாந்தப்படுத்துவதற்காக அறிவலிகளான பெற்றோர்களோ, அல்லது தாதிமார்களோ குழந்தைகளிடம் விளையாட்டுப்பொம்மையைக் கொடுத்து விடுகிறார்கள். குழந்தைக்கு இதைவிட அபாயகரமானது வேறொன்றில்லை. இந்த வழக்கமானது சில குழந்தைகளின் மரணத்திற்கும் காரணமாக இருந்திருக்கிறது. வாயில் பொம்மையுடன் குழந்தை தூங்கி எழுந்திருக்கையில் அது அழும் அல்லது கொட்டாவி விடும். அப்பொழுது இந்த பொம்மையானது தொண்டையில் மாட்டிக்கொண்டு, குழந்தை மூச்சு விட முடியாமல் திணறும்படி செய்துவிடும். இவ்விதம் மூச்சு விடமுடியாமல் பல குழந்தைகள் இறந்திருக்கின்றன வென்று பதிவாகியிருக்கிறது. இவ்விதம் எதை யேனும் வாயில் வைத்துச் சூப்பிக்கொண்டிருக்கும் வழக்கம் குழந்தைக்கு ஏற்பட்டுவிடின், கையிலகப்படும் கல், விஷத்தன்மையினதான சாமான்கள், அழுக்கடைந்த சாமான்கள் இவைகள் எதையும் கூசாமல் குழந்தைகள் வாயில் வைத்துக்கொண்டு, தங்களுடைய உயிர்களுக்கு உலைவைத்துக் கொள்ளுகின்றன.

பொம்மைகளைச்சூப்பும் வழக்கமுள்ள குழந்தைகளுக்கு அதிசாரம், உள் நாக்கு வளர்ச்சி முதலிய உபாதைகள் ஏற்படுவதுடன், முகம் பற்கள் இவைகளின் உருவமே மாறி விடுகின்றது. அண்ணமானது V உருவமடைந்து, முன் வாய்ப் பல் வரிசைகளிடையே இடைவெளியுண்டாகி, வாயால் சுவாசிக்கும் வழக்கம் ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

குழந்தைகள் வயதடைந்து பள்ளிக்குச் செல்லுகையில் பழைய வழக்கத்தை விட்டுவிட முடியாமல் கட்டை விரல்களையும், கையில் வைத்துக்கொண்டு எழுதும் பென்சில்களையும் வாயில் வைத்துக்கொண்டு சூப்புகிறார்கள்.

குழந்தை அழுகையில், அழுகையை நிறுத்துவதற்காகத் தாயாராவதுதாதியாவது அழுக்கடைந்த தன்னுடைய விரலைக் குழந்தையின் வாயில் திணிப்பதை நான் நேரில் பார்த்திருக்கிறேன். குழந்தை அழுகையை நிறுத்திக்கொண்டு, அந்த விரல் ஏதோ ஆகாரமென்று நினைத்து அதைச் சூப்புகிறது.

பிரயாணம் செய்கையிலாவது, குழந்தையை உலாத்த அழைத்துக்கொண்டு போகையிலாவது இந்தப்பொம்மையை எடுத்துக் கொண்டுபோகப் பெற்றோர்கள் தவறுவதில்லை. அது கீழே விழுந்தால் மறுபடியும் அதை எடுத்து கைக்குட்டையினாலோ தங்களுடைய இடுப்பிலுள்ள வஸ்திரத்தினாலோ தட்டி மறுபடியும் குழந்தையின் வாயில் வைத்துவிடுகிறார்கள். கீழே பொம்மை விழுந்தபோது கீழேயுள்ள வியாதிக் கிருமிகள் அதில் தொத்திக்கொண்டிருக்கலாம். அந்த பொம்மைக் கீழே விழுந்து விடாமலிருப்பதற்காகச் சில பெற்றோர்கள் அதை ஒரு கயிற்றில் கட்டி, குழந்தையின் கழுத்தில் தொங்கவிட்டு விடுகிறார்கள். கழுத்தில் அது தொங்கிக்கொண்டிருக்கையில் எவ்வளவு அழுக்கு அதில்சேரக்கூடுமென்பது அவர்களுக்குத் தெரிவதில்லை. அந்த பொம்மையைக் குழந்தை வாயில் வைத்துச்சூப்பும் ஒவ்வொரு தடவையும் அதன் இரைப்பைக்குள் அழுக்குச்

சென்று, அதிசாரம் முதலிய வியாதிகளை உண்டுபண்ணுகின்றது.

இந்த பொம்மையானது குழந்தைகளுக்கு தற்கால சாந்தியாக இருந்தபோதிலும், பொம்மைகளைக் குழந்தைகளிடம் கொடுக்கும் வழக்கத்தை அறவே விட்டுவிடவேண்டும். பொம்மையைக் கொடுப்பதால் ஏற்படக்கூடிய அனர்த்தங்கள் அனந்தம்; அது வாயூறல் கோளங்களை பலஹீனப்படுத்துகிறது; அஜீரணம், அதிஸாரம் முதலிய உபாதைகளை உண்டு பண்ணுகின்றது.

குழந்தைகளுடைய வாழ்நாளைக் குறைக்கவே விளையாட்டுப்பொம்மைகளைச்சிருஷ்டித்திருக்கிறார்களோ வென்று நான் ஐயுறுகிறேன். குழந்தைகளுக்கு இவை பரம ஆபத்தானவைகளாக விருப்பதால் பிரான்ஸில் இவைகளைத் தயார் செய்து விற்பனை செய்யக்கூடாதென்று சட்டமே செய்யப்பட்டிருக்கிறது.

சிசு சம்ரக்ஷண ஸ்தாபனங்களுக்குச் சில குறிப்புகள்.

(டாக்டர் எஸ். டி. பெக்ஸ்.)

[சுகாதார அதிகாரிகளுக்காகவும், உபாத்தியாயர்களுக்காகவும், சமூக ஊழியர்களுக்காகவும், தாய்மார்களுக்காகவும் எழுதப்பட்டது.]

ஆகாரம்.

கே:—ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதன் நோக்கமென்ன?

ப:—வேலை செய்வதற்கு வேண்டிய சக்தியைக் கொடுக்கவும், தசைகளை வளர்க்கவும், சரீரத்தில் எப்பொழுதும் ஏற்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் கழிவை இட்டு நிரப்பவும் ஆகாரம் உட்கொள்ளப்படுகிறது?

கே:—ஆகாரத்தை எவ்விதம் சரீரத்தை ஓட்டுவிக்கும் விறகுக்கு ஒப்பிடலாம்.

ப:—ஒரு எஞ்சின் வேலை செய்வதற்கு எவ்விதம் நிலக்கரி அல்லது பெட்ரோல் அவசியமோ, அவ்விதமே மனிதருடைய சரீரத்திலிருக்கும் எஞ்சின் வேலை செய்வதற்கும் ஆகாரம் வேண்டியிருக்கிறது.

கே:—ஆகாரத்திலுள்ள எந்தப் பதார்த்தத்தை ஸத்து ஊட்டும் கருவியாக நமது சரீரம் உபயோகித்துக் கொள்ளுகிறது?

ப:—(1) சர்க்கரைகளும் மாவுகளும்; (2) கொழுப்புகள்; (3) சதையைக் கொடுக்கக்கூடிய பதார்த்தங்களாகிய புரோடீட்கள்.

கே.—ஆகாரப் பதார்த்தங்களின் குணம் யாது?

ப.—சரீரத்தை வளர்த்து, கழிவுகளை இட்டு நிரப்புதல்; (2) சரீரத்திற்கு உஷ்ணத்தையும் சக்தியையும் கொடுத்தல்; (3) சரீரத்திற்கு வேண்டிய உப்புக்களைக் கொடுத்தல்; (4) ஜலத்தைக் கொடுத்தல்; (5) சரீரத்திற்கு வேண்டிய ஜீவஸத்துப் பொருள்களைக் கொடுத்தல்.

கே:—எந்தெந்த ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் சரீரத்தை வளர்க்கக் கூடியவைகளான பொருள்களும், சரீரத்திலேற்படும் கழிவுகளை இட்டு நிரப்பும் பொருள்களும் இருக்கின்றன?

ப:—மாமிசம், மீன், பால், வெண்ணெய்க் கட்டி, கோழிமுட்டை, பட்டாணி, அவரைக்காய், கொட்டைகள், ஓட், கோதுமை, மெயிஸ் என்னும் தானியம் முதலியன.

கே.—சரீரத்திற்குச் சக்தியையும் உஷ்ணத்தையும் கொடுக்கும் பொருள்கள் எந்தெந்த ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் சேர்ந்திருக்கின்றன?

ப.—(1) வெண்ணெய், எண்ணெய், மார்கரைன் முதலியவைகள் போன்ற கொழுப்புகள்; (2) சர்க்கரைகளும், தேனும்; (3) அரிசிமாவு, உருளைக் கிழங்கு மாவு, கார்ன் மாவு முதலிய மாவுகள்.

கே.—சரீரத்திற்கு வேண்டிய உப்புக்கள் எதிலிருந்து கிடைக்கின்றன?

ப.—பழவகைகளும், கறிகாய்களும்.

கே.—சரீரத்தின் அமைப்பில் ஜலத்தின் வீதாசாரம் எவ்வளவு?

ப.—மூன்றில் இரண்டு பங்கு. ஆகவே சுத்தமான ஜலசப்ளை சரீரத்திற்கு அவசியம்.

கே.—ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் என்பவை யாவை?

ப.—சரீரத்தின் வளர்ச்சிக்கு அவசியமாக இருப்பவைகளாகவும், எந்தப் பதார்த்தத்தின் குறையினாலேனும் ஏற்படும் வியாதிகளைத் தடுப்பவைகளாகவும் சில பதார்த்தங்களில் இருக்கும் பொருள்களுக்கு ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் என்று பெயர்.

கே.—ஜீவஸத்துப் பொருள்களிருக்கும் சில பதார்த்தங்களின் பெயரைச் சொல்லுங்கள்?

ப.—கோழி முட்டை, பால், மீன் எண்ணெய், வெண்ணெய், மாம்ஸஸத்து, ஓட் ஆகாரம், புதிதாகப் பறித்த கறிகாய்கள், பச்சைப் பழங்கள்.

கே.—எப்போது ஜீவஸத்துப் பொருள்களை அவசியம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்?

ப.—சரீரம் வளர்ந்து வருகையிலும், ஊட்டக் குறைவினால் சரீரம் பலஹீனமடைந்திருக்கையிலும் ஜீவஸத்துப் பொருள்களைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

கே.—ஆகாரத்தைப் புசிக்கையில் அனுஷ்டிக்கவேண்டிய பத்து விதிகளைச் சொல்லுங்கள்?

ப.—(1) தினம் மும்முறை சாப்பிடவேண்டும். (2) ஆகாரத்தைக் கிலிப்தமான காலத்தில் புசித்துவரவேண்டும். (3) ஆகார வகைகளை அன்றன்றாடம் மாற்றிக்கொண்டு வரவேண்டும். (4) ஆகாரத்தை நன்றாகவும், வாய்க்குப் பிடிக்கக்கூடிய விதமாகவும் தயார் செய்து, அதில் நாட்டமுண்டாகும்படி செய்யவேண்டும். (5) சாப்பிட இலையில் உட்காருமுன் கைகளைச் சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும் (6) ஆகாரத்தை மெதுவாகக் கடித்துச் சாப்பிடவேண்டும். (7) ஆகாரத்தைப் புசித்தபின் தீர்த்தம் சாப்பிடவேண்டும். ஒவ்வொரு கவளத்தையும் வாயில் போட்டுக் கொண்டதும் ஜலத்தைக் குடித்து ஆகாரத்தைக் கரைத்து விடக்கூடாது. (8) ஆகாரமுடிவில் பற்களைச் சுத்தம் செய்துவிடக்கூடிய பச்சைக் கறி அல்லது பழத்தைச் சாப்பிடவேண்டும். (9) ஆகாரத்தைப் புசித்த பிறகு வாயை நன்றாகக் கொப்புளிக்கவேண்டும். (10) ஆகாரத்திற்குப் பிறகு சிறிதுநேரம் சிரமபரிகாரம் செய்து கொள்ளவேண்டும்.

கே:—குழந்தைகளுக்கு எந்தெந்த ஆகாரங்களைக் கொடுக்கக் கூடாது?

ப:—பத்து வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு ஊர்காய்கள், பக்குவம் செய்துவைத்திருக்கும் ஆகாரப் பொருள்கள், உறப்பான பதார்த்தங்கள், காப்பி, தேத்தண்ணீர், இவைகளைக் கொடுக்கக்கூடாது.

கே:—குழந்தைகளுக்குத் தித்திப்புப் பதார்த்தங்களைக் கொடுப்பதற்கு ஏற்றகாலம் எது?

ப:—பற்களைச் சுத்தம் செய்யக்கூடிய பழத்தைக் கொடுக்குமுன் ஆகாரத்துடன் தித்திப்புப் பதார்த்தங்களைக் கொடுக்கவேண்டும். ஆகார வேளைகளுக் கிடையிலாவது, மாலை நேரத்திலாவது தித்திப்புப் பதார்த்தங்களைக் கொடுக்கக்கூடாது.

கே:—ஆகார வேளைகளுக்கு இடையில் குழந்தைகளுக்கு எதைக் கொடுக்கலாம்?

ப:—ரொட்டித் துண்டுகளும் ஜலமும், பக்ஷணங்கள், பிஸ்கோத்துகள், பால் முதலிய சில்லரைப் பதார்த்தங்களுங் கொடுக்கலாம்.

கே:—ஆகார வேளைகளுக்கிடையில் ஜலத்தைக் குடிக்கவேண்டுமா?

ப:—ஆம்; தினம் ஒருபைண்ட் குடிக்க வேண்டும்.

கே:—ஆகாரப் பதார்த்தங்களை நன்றாக ஏன் கடித்துச் சாப்பிட வேண்டும்?

ப:—தாடைகளுக்கு வேலைகொடுத்து ஆகாரம் இரைப்பையில் சுலபமாக ஜீரணமாகும்படி கடித்துச் சாப்பிடுவதற்கு பற்களை நன்றாக வைத்திருக்கவும், ஆகாரத்திலுள்ள அனுகூலங்களை அடையவும், ஜீரணம் சுலப



[இந்தப் பழங்களில் சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்து வரும்படி செய்யக் கூடிய ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அதிகமாக இருக்கின்றன.]

மாக ஆகும்படிசெய்து அஜீரணம் மலச்சிக்கல் இவைகளை விலக்கவும் ஆகாரத்தை நன்றாகக் கடித்துச் சாப்பிடவேண்டிய தவசியம்.

கே:—குழந்தைகளுக்குக் கடினமான ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் அவசியமா?

ப:—ஆம், வேண்டும். கடினமான ஆகாரப் பதார்த்தங்களைக் கொடுத்தால் அவைகளைக் கடிக்கவேண்டியவேலை பற்களுக்கு ஏற்பட்டு அவை நல்ல ஸ்திதியி லிருக்கின்றன; தாடைகள் வளர்கின்றன; வாயால் சுவாஸம் விடுவது நிற்கிறது.

கே:—மிருதுவான ஆகாரத்தை ஏன் கொடுக்கக்கூடாது?

ப:—கெட்டியான ஆகாரத்தை விட அது ஊட்டக்குறைவானதாக இருக்கிறது; பற்களுக்கும், தாடைகளுக்கும் அது கெடுதலானது.

கே:—கறிகாய்களை எவ்விதம் பக்குவம் செய்யவேண்டும்?

ப:—எவ்வளவு குறைவான ஜலத்தில் சாத்தியமோ அவ்வளவு குறைவான ஜலத்தில் அவைகளைப் பக்குவம் செய்யவேண்டும். அவைகளுடைய ரஸத்திலிருந்தே அவைகள் வேகும்படி செய்யவேண்டும். அந்த ஜலத்தில் உபயோகமான உப்புக்கள் இருப்பதால் மிச்ச ஜலத்தைக்கொண்டு சாறு, குழம்பு முதலியவைகளைத் தயாரிக்கவேண்டும்.

கே:—உருளைக்கிழங்கை எவ்விதம் பக்குவம் செய்யவேண்டும்?

ப:—அதன் தோல் ஊட்டத்தைக்கொடுக்கக்கூடியதாதலால்தோலுடன் பக்குவம்செய்யவேண்டும். அது தான் லாபகரமானது.

கே:—குழந்தைகளுக்குப் பச்சைப்பச்சடிகளைக்கொடுக்கவேண்டுமோ?

ப:—கொடுக்கவேண்டும். அவைகளில் ஜீவஸத்துப்பொருள்களிருக்கின்றன. சைக்கறிகளை அதிகமாகக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கவேண்டும்.

கே:—கொட்டைகளும், பழங்களும் நல்ல ஆகாரப்பதார்த்தங்களா?

ப:—ஆம். அவைகளில் விலை உயர்ந்த உப்புக்களும் ஜீவஸத்துப் பொருள்களுமிருக்கின்றன. தவிரவும் அவை பற்களைச் சுத்தம் செய்கின்றன.

கே:—பார்லிஜலம் நல்ல பானமா?

ப:—ஆம். எலுமிச்சம் பழரஸத்தைச் சேர்த்தோ, சேர்க்காமலோ உபயோகிப்பது வாய்க்கு இன்பகரமாகவும், ஊட்டத்தைத்தரத்தக்கதாகவும், சரீரத்திற்கு உற்சாகத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதாகவும், சுலபமாகக் கிடைக்கக்கூடியதாகவுமிருக்கிறது. கோடை காலத்தில் இது நல்ல பானமாக இருக்கிறது.

கே:—தேத்தண்ணீர் விஷயத்தில் எவ்வித முன் ஜாக்கிரதை அவசியம்?

ப:—தேத்தண்ணீர் புதிதாகத் தயாரிக்கப் பட்டிருக்கவேண்டும். கஷாயம் அதிகக்கடுமை யானதாக விருக்கக்கூடாது. தேயிலையை ஜலத்தில் போட்டு அதிக நேரம் விட்டுவைக்கக் கூடாது. அவ்விதம் விட்டுவைத்தால் அது விஷத் தன்மையினதாகி, அஜீரணத்தை உண்டுபண்ணும். மாமிசப் பதார்த்தங்களுடன் தேத்தண்ணீரை உபயோகிக்கக்கூடாது பத்து வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு தேத்தண்ணீரைக் கொடுக்கக்கூடாது.

பிணியாளிகளின் சம்ரக்ஷணம்.

கே:—பிணியாளியிருக்கும் அறையை எவ்விதம் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும்?

ப:—அது நல்ல காற்றோட்டமுள்ளதாகவும், உஷ்ணக்கிரமுள்ளதாகவும், சந்தடியில்லாததாகவும், சுத்தமானதாகவும், தூம்பு இல்லாததாகவும் இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

கே:—பிணியாளிக்கு எவ்வளவு கன அடி இடம் வேண்டும்?

ப:—1000 கன அடி இடம் வேண்டும். ஒரு அறையின் கன அடியைக்கண்டு பிடிப்பதற்காக அதன் நீளம், அகலம், உயரம் இவைகளைக் கண்டுபிடித்துப் பெருக்கவேண்டும்.

கே:— அந்த அறையில் எவ்வித மரசாமான்களிருக்கவேண்டும் ?

ப:—மிகக்குறைவாகவே இருக்கவேண்டும்; வேண்டாத சாமான்களை அகற்றிவிட வேண்டும்.

கே:—தூம்பு அடையாமல் எவ்விதம் பார்த்துக்கொள்ளுவது ?

ப:—தின மிருமுறை துப்புகளைத் தட்ட வேண்டும். முதலில் ஈரத் துணியினால் துடைக்கவேண்டும். பிறகு காய்ந்த துணியினால் துவட்டவேண்டும்.

கே:-பார்வையாளர்களை உள்ளேவிடலாமா?

ப:—தொத்துவியாதியாக விருந்தால் பார்வையாளரை விடக்கூடாது. மற்றக் கேஸ்களில் வைத்தியர்களைக் கேட்டுக்கொண்டே பார்வையாளர்களை உள்ளே விடவேண்டும்.

கே:—பிணியாளி இருந்துவரும் அறையின் உஷ்ணக்கிரம் எத்தனை டிகிரி இருக்க வேண்டும்?

ப:—65 டிகிரி இருக்கவேண்டும்.

கே:—எவ்விதம் அந்த அறைக்குள் காற்றோடும்படி செய்யவேண்டும்?

ப:—ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்து, காற்று தாராளமாக உள்ளே பிரவேசிக்கும்படி செய்யவேண்டும்; கணப்புச் சட்டியில் நெருப்பைப் போட்டுவைத்து, பிணியாளியை சீதளம் தாக்காமல் பாதுகாக்க வேண்டும்.

கே:—பிணியாளியின் படுக்கையைத் தயாரிக்கையில் எந்தெந்த அம்சங்களைக் கவனிக்கவேண்டும்?

ப:—தூய்மை, பிணியாளியின் சௌக்கியம், சுத்தம் இவைகளைக் கவனிக்கவேண்டும். பிணியாளியின் மீது அதிகத்துணிகளைப்போர்த்தி விடக்கூடாது.

கே:—எவ்விதம் பிணியாளியின் படுக்கையைப் போடவேண்டும்?

ப:—மெத்தையின்மீது ஒரு கம்பிளித் தலைப்பைத் தலைமாட்டில் சொருகி விட்டு, நெடுகப் பிரித்துவிடவேண்டும். நடுவில் மடிப்பில்லாமல் நன்றாகக் கம்பிளியைப் பிரித்து விடவேண்டும். தலையணைகளின் பஞ்சை நன்றாக நிரவிவிட்டு அவைகளைப் போடவேண்டும்.

கே:—விரிப்பு அசுத்தமடைந்து விட்டால் அதை எவ்விதம் அகற்றவேண்டும்?

ப:—படுக்கையின் வலப்புறமாகப் பிணியாளியைத் திருப்பிவிடவேண்டும். கெட்டுப்போன விரிப்பை இடது பக்கத்திலிருந்து சுருட்டிக்கொண்டு வரவேண்டும். புதிய விரிப்பில் பாதியை மடித்துக்கொண்டு இடது புறத்திலிருந்து விரித்துவிட்டுக் கொண்டுவர வேண்டும். பிணியாளியை இடது புறத்தில் சுத்தமான விரிப்பின் மீது திருப்பி விட்டு விட்டு அசுத்தப்பட்டிருக்கும் விரிப்பைச்சுருட்டி எடுத்துக்கொண்டுவிட வேண்டும்.

கே:—படுக்கையிலேயே பிணியாளியை எவ்விதம் சுத்தம் செய்து விடுவது?

ப:—முதலில் எல்லாவற்றையும் தயாராக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். பிணியாளியின் அறை உஷ்ணமாக இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். ஜலம் ஊறுமலிருக்கக் கூடிய ரப்பர் விரிப்பு அல்லது மெழுகு சீலையின் மீது, பிணியாளிக்குக் கீழே, உலர்ந்த ஒரு சவுக்கத்தைப் போட்டு வைக்கவேண்டும். முதலில் பிணியாளியின் முகத்தையும் கழுத்தையும் கடற் பஞ்சினால் துடைத்துவிட்டு, உலர்ந்த சவுக்கத்தினால் நன்றாகத் துவட்டி விடவேண்டும். பிறகு ஒவ்வொரு கையாக இவ்விதமே துடைத்து விடவேண்டும். பிறகு மார்பு அடி வயிறு இவைகளையும், அதன் பிறகு கால்களை ஒவ்வொன்றாகவும் துடைத்து விடவேண்டும். பிறகு பிணியாளியை ஒரு பக்கமாகத் திருப்பிவிட்டு உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரையில் கடற்பஞ்சினால் துடைத்து, உலர்ந்த சவுக்கத்தினால் துவட்டி விடவேண்டும். பிறகு மற்றொரு பக்கத்தையும் இவ்விதமே செய்யவேண்டும். கடற் பஞ்சினால் துடைக்கையில் பிணியாளியின் மீது கம்பளியைப் போர்த்து வைக்கவேண்டும். காது, பற்கள், நகங்கள், கால்கள், இவைகளையும் சுத்தம் செய்து விடவேண்டும்.

கே:—சர்மமானது மிருதுவாகவும், சிவந்துமிருக்கையில் என்னசெய்வது?

ப:—அந்தப் பாகங்களில் மெத்திலேடெட் ஸ்பிரிட்டைத் தடவி தூசிபைப்போக்கும் பவுடரைத் தூவ வேண்டும்.

கே:—எனிமா எவ்விதம் கொடுப்பது?

ப:—முதலில் எனிமாவைத்தயாரித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். பிணியாளியை இடது பக்கமாகத் திருப்பி, முழங் கால்களை மடித்துக்கொள்ளச்செய்து, ஆசனவாயானது படுக்கை ஓரத்திற்கு அப்பால் இருக்கும்படி நகர்த்தி விடவேண்டும். ஆசனவாயின் கீழே மெழுகு சீலைத்துணியைப் போட வேண்டும். ஸிரிஞ்சில் எண்ணெயை தடவி மெதுவாகக் குடலுக்குள் செலுத்தி, ஜலத்தை விடவேண்டும்.

கே :—ஆளிவிதைகட்டுமாவை எவ்விதம் தயாரிப்பது?

ப:—ஒரு தொட்டியில் வென்னீரை விட்டு அந்த ஜலத்தில் ஆளி விதை மாவைத் தூவி கெட்டிப் படும்வரையில் கலக்கிக் கொண்டிருக்கவேண்டும், சீக்கிரமாக அதைத் துணியின் மீது ஒரு அங்குலகனம் தடவவேண்டும். ஒத்தடத்தின் உஷ்ணக்கிரம் எவ்வளவிருக்கிறதென்று புறங்கையைவைத்துப் பார்க்க வேண்டும். பிறகு அந்தத்துணியை எடுத்துப் போட்டு, மேலே பஞ்சை வைத்துக்கட்டிவிட வேண்டும்.

கே:—ஒத்தடத்தை எவ்விதம் தயாரிப்பது?

ப:—கெட்டியான பிளானலை ஒருதொட்டியில் போட்டு வென்னீரைவிட்டு, ஒரு தளுவத்தில் பிழிந்து, சூடாக இருக்கையிலேயே போட்டுவிட வேண்டும். மேலே கம்பளியைப் போட்டுக் கட்டிவிடவேண்டும்

கே:—மருந்தைக் கொடுக்கையில் எவ்வித முன் ஜாக்கிரதையான ஏற்பாடுகளைச் செய்ய வேண்டும்?

ப:—மருந்து சீசாவின்மீது எழுதியிருப்பதைப் படித்துப்பார்க்க வேண்டும். அதில் குறிப்பிட்டிருக்கும் காலத்தில் மருந்தைக் கொடுக்க வேண்டும். மருந்தைச் சரியாக அளந்து கொடுக்க வேண்டும்.

கே:—எழுந்து உட்கார சக்தியில்லாமலிருக்கும் பிணியாளிக்கு எவ்விதம் ஆகாரத்தைக் கொடுப்பது ?

ப:—ஜலப்பிராயமான ஆகாரத்தை ஒரு கோப்பையில் கொட்டிக்கொள்ள வேண்டும். முகவாய்க்கட்டைக்குக் கீழே ஒருதளுவத்தை வைத்துக்கொண்டு, தலையின் கீழே ஒருகையைக்கொடுத்து, மெதுவாகத் தலையை உயர்த்தி, மெதுவாக ஆகாரத்தைக் கொடுத்து, பிறகு வாயைப் பூசிவிடவேண்டும்.

கே:—படுக்கையிலேயே பிணியாளிகள் மலபாதையை நிவர்த்தி செய்துகொள்ளுவதற்காக ஏற்பட்டுள்ள பாத்திரத்தை எவ்விதம் உபயோகிக்கவேண்டும் ?

ப:—அந்தப் பாத்திரத்தை உஷ்ணப்படுத்தி, பிணியாளியின் சூத்தாமட்டைகளை உயர்த்தி, அந்தப்பாத்திரத்தைக் கீழே வைக்க வேண்டும். பிணியாளியின் முழங்கால்

களை மடித்துக்கொள்ளச் சொல்லவேண்டும். பிணியாளி மலத்தைக் கழித்த பிறகு ஒரு துணியினால் அந்தப் பாத்திரத்தை மூடி, அதை அந்த அறையிலிருந்து வெளிப்படுத்தி விடவேண்டும்.

கே:—தொத்து வியாதி கண்ட பிணியாளியை சம்ரக்ஷணை செய்து வருகையில் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டிய அம்சங்கள் யாவை?

ப:—அந்தப் பிணியாளியைத் தனிப்படுத்தி வைக்கவேண்டும்; நச்சுக்காற்றகற்று மருந்துகளை அடிக்கடி தெளித்துக்கொண்டு வர வேண்டும்.

கே:—அந்த வியாதி கண்ட பிணியாளியைத் தனிப்படுத்தி வைப்பதற்கு ஏற்ற அறையாது?

ப:—மாடியின்மீது இருக்கும் அறைதான் ஏற்றது.

கே:—அந்த அறையின் வாயிற் கதவுகளை மூடி வைக்கவேண்டுமா?

ப:—நச்சுக்காற்ற கற்று மருந்தில் நனைத்த திரையை வாயிற்படியில் தொங்க விட்டு வைக்கவேண்டும்.

கே:—சுத்தமான காற்று அறைக்குள் பிரவேசிக்கும்படி எவ்விதம் செய்வது?

ப:—ஜன்னல் கதவுகளைத்திறந்து வைக்க வேண்டும். கணப்புச்சட்டியில் நெருப்பைப் போட்டு வைத்திருந்தால் சீதளத்தை அது இழுத்துக்கொண்டுவிடும். பிணியாளியை சீதளம் தாக்காது.

கே:—பிணியாளியின் மல, ஜலத்தை என்ன செய்யவேண்டும்?

ப:—பிணியாளியின் எச்சில், வாந்தி, மூத்திரம், மலம் இவைகளை நச்சுக்காற்றகற்று மருந்துள்ள பாத்திரத்திலிருந்து மலத்தொட்டியில் கொட்டிவிட வேண்டும். பிணியாளி நாசியையும், வாயையும் துடைத்துக் கொள்ளுவதற்காக உபயோகித்தகந்தைகளைக் கொளுத்தி விடவேண்டும்.

கே:—ஆகாரப் பாத்திரங்களை எவ்விதம் சுத்தி செய்வது?

ப:—பிணியாளி உபயோகித்த பாத்திரங்களை நச்சுக்காற்றகற்று மருந்துகரைத்த ஜலத்தில் போட்டு எடுத்து, பிறகு வென்னீரில் போட்டு, பிணியாளியின் உபயோகத்திற்காக அவருடைய அறையில் பிரத்தியேகமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

கே:—பிணியாளியைக் கவனித்து வருபவர் அனுஷ்டிக்கவேண்டியதர்மங்கள் யாவை?

ப:—பிணியாளியின் அறையிலிருக்கையில் நனைத்துத்துவைக்கக்கூடிய வஸ்திரங்களை அணிந்துகொண்டிருக்கவேண்டும். பிணியாளிவிடம் மூச்சைச்சுவாஸிக்கக் கூடாது. பிணியாளியைத் தொட்டு எடுத்துவிட்ட பிறகு நச்சுக்காற்றகற்று மருந்தைக்கரைத்த ஜலத்தில் கைகளைச் சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும். வாயில் கொண்டியின் திராவகத்தை விட்டுக்கொப்புளிக்க வேண்டும்.

கே:—பார்வையாளர்களை அந்த அறைக்குள் விடலாமா?

ப:—பிணியாளிக்கு சவரக்ஷணை செய்து வருபவரையும், வைத்தியரையும் தவிர வேறு ஒருவரும் அந்த அறையில் பிரவேசிக்கக் கூடாது.

கே:—குழந்தைகளுக்கு அபாயத்தை விளைவிக்கக் கூடிய இரண்டு தொத்து வியாதிகள் யாவை?

ப:— நீர்க்கொள்ளுவானும், கக்குவான் இருமலும். அவைகளிலிருந்து வேறு பல சிக்கல்கள் ஏற்படக்கூடுமாதலால் அவைகள் அபாயகரமானவை.

கே:—எவ்விதச் சிக்கல்கள் ஏற்படக்கூடும்?

ப:—கபவாத ஜுரம், சளிக்கட்டு, க்ஷய ரோகம் இவைகள் ஏற்படலாம். இழுப்பு ஏற்பட்டு, குழந்தையின் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படலாம். நீர்க்கொள்ளுவான் கண்டவர்களுக்கு காதுகளிலும், கண்களிலும் அழற்சி ஏற்படலாம்.

கே:— குழந்தைக்கு நீர்க்கொள்ளுவானாவது, கக்குவான் இருமலாவது வேறு விதத் தொத்து வியாதியாவது கண்டால் என்ன செய்வது?

ப:—உடனே வைத்தியரைத் தருவித்துக் காட்டி, அவர் சொல்லுகிறபடி நடந்துகொள்ளவேண்டும்.

கே:—சிறிய குழந்தைகளைப் பாதுகாக்க வேண்டியது அவசியமா?

ப:—அவசியமே. ஏனெனில் எவ்வளவுக் கெவ்வளவு பால்யத்தில் இந்த வியாதிகள் ஏற்படுகின்றனவோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு இவைகள் அபாயகரமானவை.—மெட்டர்னிட்டி அண்டு சைல்டு வெல்பேர்.

சிறிய குழந்தைகளைப் பற்றிய சில தப்பபிப்பிராயங்கள்.

(சார்லஸ் டப்ளியூ. புடன், எம். ஏ., எம். டி.)

அம்மைக் குத்துவது அபாயகரமானதா?

அரை குறையான உண்மையைவிட அபாயகரமான தொன்றில்லையென்று சொல்லுகிறதுண்டு. அம்மைக் குத்துவது அபாயகரமானதென்று சொல்லுவதும் அரைகுறையான உண்மைதான். ஆகவே அபாயகரமானது. அம்மைப் பாலானது அசுத்தகரமானதாக இருந்தாலும், அம்மை குத்துபவரின் கை அசுத்தமானதாக இருந்தாலும், அம்மைப் பாலைச் சரீரத்திற்குள் குத்திச் செலுத்தும் கருவியானது நன்ருகச் சுத்தம் செய்யப்படாமலிருந்தாலும் அது அபாயகரமானதுதான். அதே விதமாக ரயில் வண்டியில் பிரயாணம் செய்கையில் இரும்புக் கிராதி போட்டுள்ள பாலங்களின்மீது செல்லுகையில் தலையை வெளியே நீட்டுவதும் அபாயகரமானதுதான்; வண்டி நிற்குமுன் இறங்குவதும் அபாயகரமானதுதான்; ரயில் பாதைகளைத் தாண்டிச் செல்லுவதும் அபாயகரமானதுதான். இந்த அபாயங்கள் இருக்கின்றனவென்பதற்காக எவரேனும் ரயிலில் பிரயாணம் செய்யாமலிருக்கிறார்களா? இல்லை. இதுபோலவே அம்மை குத்துவது அபாயகரமானதென்று சொல்வது முட்டாள்தனம்தான். உலக வாழ்வில் அபூர்வமாக நிகழும் சம்பவங்களே அதிகமாக கவனத்தைக் கவருகின்றன. ரயில் வண்டிகளில் எவ்வித அபாயமுமில்லாமல் எவ்விதம் லக்ஷக்கணக்கான ஜனங்கள்பிரயாணம் செய்கிறார்களென்பதை எவரும் விசாரிப்பதில்லை; ஆனால் வண்டி செல்லுகையில் யாரேனும் ஒருவர் கீழே விழுந்துவிட்டால் பெரிய அபாயமென்ற மகுடமிட்டு பத்திரிகைகள் பிரமாதப்படுத்தி விடுகின்றன. அம்மைகுத்தும் விஷயமும் இப்படியே. இரண்டொரு இடங்களில் வைத்தியரோ அல்லது தாதியோ அம்மைகுத்துவதில் அலக்ஷியமாக இருந்து விடுவதால் இரண்டொருவருடைய கைகள் கெட்டுப்போய்விடுகின்றன. உடனே ஒவ்வொருவரும் அம்மை குத்தியதால் அனர்த்தம் வந்துவிட்டதென்று கூக்குரல் போடுகிறார்கள். அம்மை குத்துவதற்கு விரோதமாக இருப்பவர்களும் அவர்களுடன் சேர்ந்துகொண்டு கூச்சலிடுகிறார்கள். அம்மை குத்திக்கொண்டதால் லக்ஷக்கணக்கான ஜனங்கள் வைசூரி காணுமல் தப்பியிருப்பதைப் பற்றி ஒருவராவது பிரஸ்தாபிப்பதில்லை; அம்மை குத்திக்கொண்ட லக்ஷக்கணக்கான குழந்தைகளுக்கு ஒருவித அபாயமுமேற்படாமலிருந்ததையும் ஒருவராவது பொருட்படுத்துவதில்லை. எங்கேயாவது ஒரு இடத்தில் தவறு ஏற்பட்டுவிட்டால் ஒரு கொடிய வியாதி வராமல் தடுக்கக்கூடியதாக இருக்கும் முறையை அந்த சொற்ப ஆதாரத்தைக் கொண்டு ஜனங்கள் கண்டிக்கக்கிளம்பி விடுகிறார்கள். இது புத்திசாலித் தனமன்று. நியாயத்தைக் கவனிக்காமல் தவறு நடந்துவிட்ட ஒரு கேஸை ஆதாரமாகச் சொல்லி ஜனங்களுடைய எதிர்ப்பை உண்டுபண்ணுவது நேர்மையான காரியமாகாது. ஆயிரக்கணக்கான கேஸ்களில் ஒரு கேஸில் தவறு ஏற்பட்டுவிடுவதற்காக அந்தசட்டத்தைத் திருத்திவிடுவதில்லை. ஒரு கேஸில் தவறிப்போய்விட்டதாகவே கருதப்படுகிறது. அம்மை குத்திப் பலித்தவர்களுக்கு குறிப்பிட்ட ஒருகாலம் வரையில் வைசூரி காணுவதில்லையென்பதை எல்லோரும் ஒப்புக்கொள்ளுகிறார்கள். பூமியானது சூரியனைச்சுற்றுவது எவ்விதம் உண்மையென்று ஒப்புக்கொள்ளப்படுகிறதோ அவ்விதமே இதுவும் உண்மையென்று ஒப்புக்கொள்ளப்படுகிறது. சூரியனை பூமி சுற்றவில்லையென்று சொல்லும் பைத்தியக்காரர்களுமிருக்கிறார்கள். அவ்விதமாகவே அம்மை குத்துவதால் வைசூரி காணமலிருப்பதில்லையென்று சொல்லுகிறவர்களும் இருக்கிறார்கள். திறமையான தடுப்புமுறையின் அனுபவத்தை உபயோகித்துக்கொள்ளுவதைக் காட்டிலும் அதை நிராகரிப்பதில் அபாயமிருக்கிறது.

அம்மை குத்தியவருக்கு வைசூரி காணலாமாம்.

இன்னொரு அரைகுறையான உண்மை! முதலாவதாக எவ்வளவு காலம் வைசூரி காணுமலிருக்கிறதென்பதில் வித்தியாசம்; இரண்டாவதாக பலித்ததென்னும் வார்த்தையைவிட்டிருப்பது. புள்ளி விவரங்களைக் கொண்டு எதையும் ஸ்தாபிக்கலாமென்று சொல்லப் படுகிறது. புள்ளி விவரங்கள் சரியாக இல்லாவிடினும் எதையும் அதைக்கொண்டு ஸ்தாபிக்கலாம். அம்மை குத்தும் எல்லாக்கேஸ்களிலும் அது பலித்து விடுவதில்லை யென்பது தெரிந்ததுதான். அம்மை குத்திக்கொள்ளாத சிலருக்கு வைசூரி காணுமலிருக்கிறதென்ற சாத்தியமில்லாத அஸ்திவாரத்தைக்கொண்டு,மூன்றும் முறையாகப் பலிக்காமலிருப்பதை முடிவாக வைத்துக்கொண்டு விடுகிறார்கள். பிறகு அந்த மனிதருக்கு வைசூரி புகட்டலாம். உடனே அம்மை குத்துவதற்கு விரோதமாக இருக்கிறவர்கள் தங்களுக்குப் பெரிய வெற்றி ஏற்பட்டு விட்டதாகக் கூத்தாடுகிறார்கள். அம்மை குத்தியவருக்கு வைசூரி புகட்டிவிட்டது; அம்மை குத்துவதை நிறுத்தி விடுங்கள் என்று அவர்கள் கூச்சல் போடுகிறார்கள். அம்மை குத்தியவர்களுக்கு வைசூரி புகட்டி யிருந்தால் அவர்கள் குத்திய அம்மை பலிக்காதவர்கள் கோஷ்டியில் சேர்ந்தவர்களென்று வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்விதம் அம்மை குத்துவது பலிக்காமல் போவதற்குபலகாரணங்களிருக்கின்றன. அம்மைப்பால் காலங் கடந்ததாகி, அதன் குணத்தை இழந்துவிடுவதே இதற்கு முக்கிய காரணம்.

இரண்டாவதாக, அதி பால்யத்தில் ஒரு குழந்தைக்கு அம்மை குத்திவிடுவதிலிருந்து, 80 வயது வரையில் வைசூரி புகட்டாதென்பதில்லை! அவ்வளவு காலம் அம்மை குத்தியது பாது காத்து வரவேண்டுமென்று எதிர்பார்ப்பது பைத்தியக்காரத்தனம். சில வியாதிகள் நன்றாகத் தாக்கிவிட்டாலும், ஆயுள் காலபரியந்தம் அவை திரும்பக் காணுவதில்லை யென்பதில்லை. நீர்க்கொள்ளுவானும், ஸ்கார்லெட் ஜுரமும் இரண்டாந் தடவை வரலாம். ஒவ்வொருவருடைய சரீரக் கூறுக்குத் தகுந்தபடியே பாதுகாப்பு காலம் இருந்துவருமாதலால் எந்த வியாதியும் எவ்வளவு காலம் வரையில் வராமல் பாதுகாக்கலாமென்று எவரும் நிச்சயமாகச் சொல்ல முடியாமலிருக்கிறது. அம்மை குத்திக்கொண்டு பலித்து விட்டால், 7 வருஷம் முதல் 10 வருஷம் வரையில் வைசூரி அணுகாமலிருக்கலாம். பால்யத்திலேயே அம்மை குத்திக்கொண்ட சிலர் மறுபடியும் அம்மை குத்திக்கொள்ளாத போதிலும் அவர்களுடைய ஆயுள் காலம் முழுவதும் அவர்களுக்கு வைசூரி காணுமலிருப்பதற்கு நாகரீக உலகில் இந்த வியாதியின் வியாபகம் குறைந்து வருவதே காரணம். ஒருவருக்கும் இல்லாதவியாதிஉங்களுக்குவர முடியாது. இவ்விதம் இந்த வியாதி வராமலிருப்பதற்கு அம்மை குத்தியதே காரணம். அம்மை குத்தியவருக்கு வைசூரி கண்டிருந்தால் அவர்களிற்பெரும்பாலோருக்குப் பாதுகாப்புக் காலம் கடந்து போய்விட்டதே அதற்கு முக்கிய காரணமாக இருக்கவேண்டும்.

மூன்றாவதாக, சிலர் வெகு காலம் கழித்து அம்மை குத்திக்கொள்ளுகிறார்கள். வைசூரி கண்ட வருடன் நெருங்கிப் பழகியதால் அந்த வியாதி பற்றிக்கொள்ளக் கூடிய நிலைமையிலுள்ள ஒருவர் உடனே அம்மை வைத்துக்கொண்டு விட்டால் அவரைவைசூரி பீடிப்பதில்லை. மூன்றுநாள் மன்னிப்பு கெடு அனுமதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. பெரிய வைசூரி காணுவதற்கு 13 நாளாகிறது. அம்மைப்பாலின் குணம் வெளிப்பட 10நாளாகிறது. இந்த மூன்று நாள் கெடுவிற்குள் வைசூரிக் கிருமி வியாபித்து விடுகிறது. இதைக்கொண்டு அம்மை குத்துவதை ஆட்சேபிப்பவர்கள் பிரமாதப்படுத்துகிறார்கள்.

பால் சரியான ஆகாரப்பதார்த்த மில்லையாம்.

ஆகார விஷயங்களில் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் எவ்விதமாகிற தென்பதைவிட எந்த வகையில் ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுகிறோ மென்பது முக்கியமானதன்றென்று சொல்லப்படுகிறது. ஒரு டாபித்துண்டை வாயில் வைத்துக்கொள்ளுகையில் அது

கெட்டியான பதார்த்தமாக இருக்கிறது. ஆனால் எதிர்பாராத ஏதேனும் விபத்து நேரிட்டாலன்றி அது இரைப்பைக்குச் செல்லுகையில் ஜலப்பிராயமாகி விடுகிறது. ஆனால் பாலானது நாம் உட்கொள்ளுகையில் ஜலப்பிராயமாக இருக்கிறதே தவிர வயிற்றுக்குள் சென்றதும் கெட்டியாகி விடுகிறது. ஆகவே தாகத்தைத் தணித்துக் கொள்ளுவதற்காக ஏராளமாக பாலைக்குடிப்பதைக்காட்டிலும் ஒருதித்திப்புப் பதார்த்தத்தைவாயில்வைத்துச்சூப்பிக்கொண்டிருக்கலாமென்றுசொல்லலாம். பாலானது தாகசாந்திக்காகஏற்பட்டதென்றதப்பபிப்பிராயம் இருந்துவருவதே குழந்தைகளுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் அஜீரண உபாதை ஏற்பட இடங்கொடுக்கிறது. இரைப்பையில் பாலானது ஒரு கட்டியாகி ஜீரணமாகாமலிருக்கலாமென்றும் பிறகு அது தாமதமாக மலத்தில் வெளிப் படலாமென்றும் எல்லோரும் தெரிந்துகொள்ளவில்லை. குழந்தைகளுக்குத் தாகம் எடுக்கையில் பாலைக்கொடுப்பது வழக்கமாக இருக்கிறது. ஒரு கோப்பைப் பாலைக்கொடுப்பது ஒரு கோப்பை ஜலத்தைக் கொடுப்பதைவிடச் சற்று மேலானதென்று நினைத்துவிடுகிறார்கள். ஆனால் பாலானது நல்ல சத்துள்ள ஆகாரம். சாமான்ய மனிதன் தினம் மூன்றுபைண்ட் பாலையுட்கொண்டுசரீரப்பளுக் குறையாமலிருக்கலாம். தாகம் எடுத்தால் அதை சமனப்படுத்த ஜலத்தையே உட்கொள்ளவேண்டும். பாலைக் கொடுப்பது இன்னொரு வேளை ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதை யொக்கும்.

கார்பாலிக் திராவகத்தில் நனைத்த விரிப்பைத் தொங்கவிடுவது தொத்து வியாதியைத் தடுக்குமா?

தொத்து வியாதிகள் தெய்வக்கோளாறினால் ஏற்படுகிறதென்று பழைய காலப்பெயர் வழிகள் சொல்லுகிறார்கள். ஆனால் கிருமிகளே வியாதிகளுக்குக் காரணமென்பது இப்பொழுது அனுபவத்தில் தெரிந்துவிட்டது. அவைகளில் பல நிறுசுகளை நாம் பிடித்துப் பார்த்து, அவைகளுடைய பழக்க வழக்கங்களைத் தெரிந்துகொண்டிருக்கிறோம். அவைகள் எவ்விதம் உற்பத்தியாகின்றனவென்றும், எவ்விதம் வளருகின்றனவென்றும், எவ்விதம் அவைகளின் வம்சம் பெருகுகிறதென்றும் நாம் இப்பொழுது தெரிந்துகொண்டிருக்கிறோம். ஒரு குறிப்பிட்ட வியாதியை உண்டுபண்ணும் கிருமியானது அந்த வியாதியினால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கும் மனிதன் அல்லதுமிருகத்தினிடத்திலிருந்துதான் வந்திருக்கவேண்டுமென்பதையும் அறிந்துகொண்டிருக்கிறோம். வேறு வழிகளில் அவைகள் சிருஷ்டிக்கப்படுவதற்கு இடமில்லை. அவைகளை பால்ய தசையில் கொல்லுவது சிரமமென்பதை அனுபவபூர்வமாகஅறிந்திருக்கிறோம். 40-ல் 1 பங்கு கார்பாலிக்லோஷனுல் திடமான ஒரு கிருமிக்கு எவ்வித அழிவுமேற்படாது. சாதாரணமாக இந்த வீதாசாரமுள்ள கார்பாலிக் லோஷனைத்தான் ஜனங்கள் உபயோகிக்கிறார்கள். இவ்வளவு சக்தியேயுள்ள லோஷனை ஒரு துணியில் தெளித்து வாயிற்படியில் தொங்கவிட்டு வைத்தால் நாம் எதிர்பார்க்கும் பலன் கிடைத்துவிடாது. கிருமிகள் ஏராளமாக உள்ளுக்கும் வெளிக்கும் போய்க்கொண்டிருக்கும் நிலைமையில் சில துளிகளை ஒரு துணியில் தெளித்துத்தொங்கவிட்டுவைப்பதால் என்ன பிரயோஜனம்? அது ஒரு பிணியாளி இருக்கும் அறையென்றும், அன்னியர்கள் அதற்குள் பிரவேசிக்கக்கூடாதென்றும் எச்சரிக்கை செய்வதற்காகத் திரையைக்கட்டித்தொங்கவிட்டு வைப்பது உபயோகமாக இருக்கும். ஆனால் அதைக்கொண்டு வியாதிக்கிருமிகளைக் கொன்றுவிடலாமென்று சொப்பனங் கண்டுகொண்டு, வேறு பரிகாரமுறைகளை அனுஷ்டிக்காமலிருப்பது அனர்த்தத்தையே விளைவிக்கும்.

காலையில் பல் துலக்கவேண்டுமா?

பற்களைத் துலக்குவதற்கு மாலை வேளையே சரியானகாலம்என்பது சிறிது சிந்தித்துப் பார்த்தால் புலப்படும். காலையில் பற்களைத் துலக்குவதால் வாய்நாற்றம் போகும்; வாய் இன்பகரமாக இருக்கும். ஆனால் மாலையில் துலக்கினால்தான் கிருமிகள் தங்கியிருக்கும் காலத்தைக் குறைக்கலாம். அனுபவத்தில்

என்ன நடக்கிறதெனில் கார்போ ஹைடிரேட் இனத்தைச்சேர்ந்த மிருதுவான ஆகாரப் பதார்த்தங்களை போஜன இறுதியில் சாப்பிடுகிறோம். இந்த ஆகாரமானது பல்வரிசைகளுக்கு நடுவிலுள்ள குழிகளிலும், பற்களினிடுக்குகளிலும் தங்கிக்கொள்ளுகிறது. அது மிருதுவானதாக இருப்பதால் எவ்விதத் தொந்தரவையும் கொடுப்பதில்லை. அதனால் அது 24-மணி நேரம் அங்கேயே தங்கியிருந்து ஆஸிடாக மாறி விடுகிறது. அந்த இடத்தில் கிருமிகள் உற்பவிக்கின்றன. இதனால் ஈறு நாளடைவில் போய் வெறும் பற்களே மிஞ்சுகின்றன. இவ்வித நிலைமை ஏற்பட்ட பிறகு பற்களில் உபாதை உண்டாகிறது. அதற்கு உடனே சிகிச்சை செய்து கொள்ளாமல் இருந்து விடுகிறோம். அதனால் பலவித உபாதைகளுண்டாகி விடுகிறது. முடிவில் பற்களே போய்விடக்கூடும். இவ்வித நிலைமை ஏற்படு முன்னரே பற்களினிடுக்குகளில் ஏற்படும் சீழானது சரீரத்திற்குள் சென்று, சரீரத்தின் ஆரோக்கியத்தைக்கெடுத்து விடுகிறது; ஜீரண சக்தியைக் குறைத்து விடுகிறது. இதன் மூலமாக சரீரத்தில் உபாதை ஏற்பட்டு விடுவதால் பல வியாதிகளும் சுலபமாகத் தோத்தி விடுகின்றன. ஆகவே, மாலை நேரங்களில் பற்களைத்துலக்கும் வழக்கத்தை வைத்துக்கொண்டால் இத்தகைய உபாதைகளிலிருந்து தப்பலாம். ஆனால் இந்த வழக்கம் பாலியத்திலேயே ஏற்பட்டுவிட வேண்டும்.—மெட்டர்னிட்டி அண்டு சைல்டு வெல்பேர்.

[குறிப்பு:—காலை வேளையில் பற்களைத் துலக்கும் வழக்கம் நமது தேசத்தில் ஏற்பட்டிருப்பதாலும், அவ்விதம் செய்வதால் வாய்நாற்றம் நீங்குவதுடன் இதர அனுகூலங்களும் இருக்கின்றனவென்பதை இந்த வியாசத்தை எழுதியவரே ஒப்புக்கொள்ளுவதாலும் காலை வேளைகளில் பற்களைத் துலக்கும் வழக்கத்தை விட்டு விடுவது சாத்தியமில்லை. ஆனால் இவர் சொல்லுகிறபடி மாலை நேரங்களிலும் பற்களைத் துலக்குவதில் ஆட்சேபமிருக்க நியாயமில்லை.—பர்.]

சுளுக்குகளுக்குச் சிகிச்சை.

[ஹியூ ஜி. பால்கனர்]

விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுபவர்களுக்கு அடிக்கடி சுளுக்கு ஏற்படுவது ஸர்வசாதாரணமாக இருந்து வருகிறது. சுளுக்குகள் இரு வகைப்பட்டவை. பிடிப்புகளில் சுளுக்கு ஏற்படலாம்; அல்லது தசைகளில் சுளுக்கு ஏற்படலாம்; இரண்டிற்கும் அதாவது பிடிப்புச் சுளுக்குக்கும், தசைச் சுளுக்குக்கும் உள்ள வித்தியாச மென்னவெனில் பிற்சொன்னதில் அந்த பாகத்தை உபயோகிக்கையில்தான் உபாதை தெரிகிறது. கணுக்கால்களிலேயே அதிகமாகச் சுளுக்கு ஏற்படுவதால் இதை ஒரு உதாரணமாக எடுத்துக்கொண்டு, இந்த உபாதையைப் பற்றி விவரிக்கிறேன். திரும்பும் முனையில் தகுந்த பாதுகாப்பு இல்லாத ஒரு பாதையில் ஓடுகையிலேயே சுளுக்கு ஏற்படுகிறது; அந்த முனைக்கு விளையாடுபவர் செல்லுகையில் திடீரென்று திரும்ப நேருவதால் கணுக்கால் சட்டென்று சுளுக்கிக்கொண்டு விடுகிறது.

சிகிச்சை.

இவ்விதம் சுளுக்கிக்கொண்டதும் காலில் அணிந்திருக்கும் பூட்ஸைக் கழற்றி விட்டு, பச்சை ஜலக் குழாயின் கீழே காலைவைத்துக்கொண்டு, குழாயைத் திறந்துவிடவேண்டும். பத்து நிமிஷ நேரம் இவ்விதம் வைத்திருந்த பிறகு, பச்சை ஜலத்தில் நனைத்த பிளானல் துண்டை சுளுக்கிய இடத்தின் மீது சுற்றி, பிணியாளியை மல்லாக்கப் படுக்கவைத்து, காலை ஒரு தலையணையின் மீது வைத்து மார்பின் உயரத்திற்குத் தூக்கும்படி செய்ய வேண்டும். சுளுக்கிக்கொண்டதால் வீக்கம்

ஏற்படாமல் தடுக்கவேண்டு மென்பதற்காகப் பச்சை ஜல சிகிச்சைவிதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதனால் பலனேற்படுவதற்கு, அதாவது கிழிந்துபோனபாகத்தில் ரத்தம்வந்துசேராமலிருப்பதற்கு, பாதம் ஜில்லிட்டுப் போகும்படி செய்யவேண்டும். ரத்தக் குழாய்கள் உஷ்ணத்தில் விரிவுபட்டு, சீதளத்தில் சுருங்கிக்கொள்ளும் சுபாவமுடையவை. இதிலிருந்து பச்சை ஜல சிகிச்சை செய்துகொள்ளவதன் விசேஷத்தைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். வென்னீரை விட வேண்டுமென்று நினைப்பது சுத்தப் பைத்தியக்காரத்தனம். ஆறு மணிக்கொருதடவை சுளுக்கிக்கொண்ட காலைப்பச்சை ஜலத்தில் அமிழ்த்தவேண்டும். முதலில் கட்டியிருந்த பிளானலை எடுத்து விட்டு, ஈயலோஷனிலாவது, மெத்திலேடட் ஸ்பிரிட்டிலாவது ஒரு துண்டை நனைத்துப் போடலாம். மேலே அழுத்தமாக கட்டுத்துணியைச் சுற்றிக்கட்டி, ஒரு தலையணை மீது தூக்கிவைத்துக்கொள்ள வேண்டும். சுளுக்கு ஏற்பட்டு 24 மணிநேரத்திற்குப் பிறகு குளிர்ந்த ஜல சிகிச்சை உபயோகப்படாது.

சூடான ஒத்தடங்களைக்கொடுத்தல்.

இனி சூடான ஒத்தடத்தைக்கொடுக்கும் விஷயத்தைக் கவனிப்போம். ஒரு பிளானல் துண்டையாவது, கடற் பஞ்சையாவது சூடான வென்னீரில் நனைத்துப் பிழியவேண்டும். இதைஉபாதை ஏற்பட்டுள்ள இடத்தின் மீது போடவேண்டும். இப்படியே 10 நிமிஷநேரம் விட்டுவைத்திருந்த பிறகு, பிளானலெட்டைக்கொண்டு மேனோக்கித்துடைத்து விட வேண்டும். அந்த இடத்தை விரல்களால் மெதுவாகத்தடவிக்கொடுக்கவேண்டும். பிறகு பிளானலெட்டை மேலே போட்டு மூடவேண்டும். அதன் பேரில் கட்டுத்துணியைப்போட்டுஅழுத்தமாகக் கட்டவேண்டும். 6 மணிக் கொருதடவைஇவ்விதம் செய்து வரவேண்டும். எவ்வளவுவரையில் பிணியாளிக்குப் பொறுத்துக் கொள்ளமுடியுமோஅந்தஅளவுஅழுத்தமாகப் பிடித்துவிட்டுக் கொண்டுவரவேண்டும். சில நாட்களுக்குப்பிறகு அந்த இடத்திலுள்ள சர்மத்தின் நிறம் மாறுதலடையும். அதற்குப் பிறகு கையில் ஆலிவ் எண்ணெயை நன்றாகத்தடவிக்கொண்டு, கட்டை விரல்கள் முதல் கணுக்கால் வரை அழுத்தமாகத் தடவிக்கொடுக்கவேண்டும்.

சிறிதுகாலம் ஆகும் வரை இந்தக் காலை உபயோகிக்கக்கூடாது. கிழிந்துபோன அவயவங்கள் மறுபடியும் ஒட்டிக்கொள்ளுவதற்குக்குறைந்தது ஒரு வாரமேனும் வேண்டியிருக்கும். பூட்ஸ் கயிற்றை அழுத்தமாகக் கட்டிக்கொண்டால் அனுகூலமேற்படுகிறதென்று எனக்கு அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. பாதத்தை ஊன்றிவைத்து, தசைகளுக்கு வேலையையும் கொடுத்துவரவேண்டும். பூட்ஸ் குதியின்மீது காகிதத்தை மடித்து வைத்துக்கொண்டால்சுளுக்கு ஏற்பட்ட காலுக்கு அதிக உபாதையில்லாமலிருக்கும்.

நரம்புச் சுளுக்கு.

பிடிப்பில் ஏற்பட்டசுளுக்குக்கும், நரம்பில் ஏற்பட்ட சுளுக்குக்கும் சிகிச்சையில் அதிக வித்தியாசமில்லை. இரண்டிற்கும் ஒரேவிதமான முறைதான். பிடிப்புச் சுளுக்கைவிட நரம்புச்சுளுக்கை குணப்படுத்துவது சுலபம். தவிரவும், நரம்பில் ஏற்படும் சுளுக்கு நிலைத்திருந்து விடக்கூடியதன்று. பிடிப்புச்சுளுக்கு ஒருவேளை ஸ்திரமாக இருந்துவிடலாம். எனது நண்பர் ஒருவர் பால்யத்தில் உதைபந்து ஆடுகையில் ஏற்பட்ட சுளுக்குக்கு அப்பொழுதே சரியான சிகிச்சை செய்துகொள்ளாததால் இப்பொழுதும் அவஸ்தைப்பட்டுக்கொண்டிருக்கிறார்.

பிடித்து விட்டுக் கொள்ளுதல்.

சுளுக்கினால் பலஹீனமடைந்திருக்கும் நரம்புகளைப்பிடித்து விட்டுக் கொள்ளுவதால் விசேஷ அனுகூலமேற்படும். நரம்புகள்சதைப்பற்றாகவிருக்கின்றன. சுளுக்கிக்கொண்ட இடத்தில் ரத்தஓட்டம் குறைவாக இருக்கிறது. அதனால் உருவிவிட்டுக் கொள்ளுவது உபயோகமாக இருக்கும். சுளுக்கு ஏற்பட்ட இடத்தில் வலியிருந்தால் எவ்விதம் உருவிவிட்டுக் கொள்ளவேண்டுமென்பதை மேலே சொல்லியிருக்கிறேன். சுதாவாகவே சுளுக்கு

ஏற்பட்டதும் உருவிவிட்டுக் கொள்ளுவதைப் போல் அனுகூலமானது வேறொன்றில்லை. ஆனால் உருவிவிட்டுக் கொள்ளுவதாக நினைத்துக்கொண்டு உபாதையை அதிகப்படுத்திக் கொண்டு விடக்கூடாதென்று எச்சரிக்கை செய்யவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. ஆலிவ் ஆயிலை வாங்கச் சோம்பாதீர்கள். இரண்டு கைகளிலும் தாராளமாக ஆலிவ் ஆயிலைத் தடவிக் கொண்டு மெதுவாக உருவி விட்டுக் கொள்ள வேண்டும். முதலில் கொஞ்சம் சிரமமிருக்கலாம். ஆனால் நாளடைவில் குணம் ஏற்படும். சரீரமானது ஆத்மாவைப் போன்று. விசேஷமானதென்று நினைப்பவரும், போதைப்பதார்த்தங்களைப் உபயோகிக்கா மலிருப்பவர்களும் சீக்கிரத்தில் குணமடைவார்கள்—ஹெல்த் அண்ட். விடிரெங்த்.

பாகம் செய்யப்படாத பதார்த்தங்களால் ஏற்படும் சில அனுகூலங்கள்.

புதிதான பச்சைப் பச்சடிகளையும், நன்றாகப்பழுத்த பழங்களையும், அதிகமாகப் பாகம் செய்யப்படாத பதார்த்தங்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளுவதற்குக் கோடைகாலம் ஏற்றதாக இருக்கிறது.

பாகவேலை குறைந்தால் வீட்டுவேலையும் வெகுவாகக்குறையும். இதனால் வேலைக்காரர்களை வைத்துக்கொள்ள வேண்டியிருக்கும் நிர்ப்பந்தமும் குறையும். அதிகமாக வேலையில்லாவிடில் சமையற்காரன் அல்லதுசமையற்காரி எதற்கு? ஸ்திரீகளை முன்னுக்குக் கொண்டுவருவதற்கும் இது ஒரு மார்க்கமாகவிருக்கும், பிறர் தயாரித்துவைத்துள்ளபதார்த்தங்களைச் சாப்பிடவேண்டிய நிர்ப்பந்தம் நீங்கி நமது மனத்திற்குப் பிடித்தபடி சாப்பிடலாம். சரீரத்தின்ஆரோக்கியமும் பெருகும். பச்சைக் கறிகளையும், நன்றாக பழுத்தப் பழங்களையும் விட இன்பகரமானவை எவை இருக்கின்றன? இவைகளையும், பால் பண்ணைப்பதார்த்தங்கள் அல்லது சதையைக்கொடுக்கக்கூடிய பதார்த்தங்கள் இவற்றையும் சேர்த்துக்கொண்டால் போதுமானது. இவைகள் சரீரத்திற்கு வேண்டிய ஊட்டத்தைக் கொடுக்கின்றன. சரீரத்தில் கழிவும்அதிகம் ஏற்படாது. ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் அதிகரிக்கும்.வாலப்பருவமும்நீடித்திருக்கும். அதிகமாக இவைகளைப் புசித்து விடவும் இடமில்லை. சரீரத்திற்கு ஒத்துக்கொள்ளக் கூடிய அளவு இவைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். இயற்கையான ஆகார முறைக்குத் திரும்புவது சரீரத்திற்கு அனுகூலத்தைத் தரும்.

ஸ்நானத்தினால் ஏற்படும் அனுகூலம்.

நமது சர்மம் அழகாக இருப்பதற்கு அது இயற்கைமெருகு பொருந்தியதாக இருக்க வேண்டும். அது அழகாகவும், வெல்வெட்டைப்போல் வழவழப்பாகவும் இருக்கவேண்டும். அது நீட்டிய ரப்பரைப் போல் சுருங்கிக்கொள்ளக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். சதையாவது, படிப்பாவது விழுந்திருக்கக் கூடாது. நமதுசர்மம் அழகாக இருப்பது சரீரத்தில் ஒருவித உபாதையுமில்லாம லிருப்பதற்கு அறிகுறியாக விருக்கிறது. அதிலிருந்து சரியான ஆகாரக் கிரமத்தை நாம் அனுஷ்டித்து வருகிறோமென்றும், சுகாதார நிலைமையில் வாழ்ந்துவருகிறோமென்றும், சுத்தமான காற்றையும் சூரிய வெளிச்சத்தையும் அனுபவித்து வருகிறோமென்றும், போதிய வியாயா

மங்களைச் செய்து வருகிறேமென்றும் ஏற்படுகிறது. நவீன கால வாழ்க்கை முறையானது நமது சர்மத்தை அழகாக வைத்துக் கொள்ள முடியாமற் செய்துவிடுவதாக இருக்கிறது. சரியாக ஸ்நானம் செய்வது சர்மத்தை அழகாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வைத்துக் கொள்ளுவதற்கு ஒரு உபாயமாக இருக்கிறது.

நமது சர்மத்திலுள்ள லட்சக் கணக்கான துவாரங்களிலிருந்து வியர்வை வெளிப்படுகிறது. ஒருவருக்கு அதிகமாக வியர்க்கையில் தான் வியர்வை வெளிப்படுவது தெரிகிறது.

புத்திசாலிகளான மனிதர்கள் சர்மத்தை அழகாக வைத்துக்கொள்ளுவதற்காகப் பல வித ஸ்நான முறைகளைக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். எவ்வகையில் ஸ்நானம் செய்யப்படுகிறதோ அந்தப் பெயரே ஸ்நானத்திற்கு வழங்கப்படுகிறது. காற்றில் ஸ்நானம், சூரிய வெளிச்சத்தில் ஸ்நானம், ஜலத்தில் ஸ்நானம் உலோகப் பொருளில் ஸ்நானம், கடுகை அரைத்துத் தேய்த்துக் கொண்டு ஸ்நானம், மண், உப்பு, கொள்ளு இவைகளைத் தேய்த்துக் கொண்டு ஸ்நானம் முதலிய பல ஸ்நானங்கள் இருக்கின்றன. மனிதர்கள் பல வகைப்பட்ட ஸ்நான முறைகளை ஏற்படுத்தியிருப்பதிலிருந்து சரீரத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கு ஸ்நானம் எவ்வளவு அவசியமென்று புலப்படுகிறது. ஆனால் சர்வ ரோக நிவாரணியென்று சிலர் ஆடம்பரமாகச் சொல்லும் ஸ்நான முறைகளை அடிக்கடி அப்பியசித்தால் சர்மத்திற்குக் கெடுதி ஏற்படும்.

சரீரத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுவதற்கு சோப்புத் தேய்த்துக்கொண்டு ஜலத்தில் செய்யும் ஸ்நானத்தைத் தவிர வேறு வகையான ஸ்நானங்களை வைத்தியரைக் கேட்டுக்கொண்டே செய்யவேண்டும். சாதாரண ஜலத்தில்கூட முறை தவறி ஸ்நானம் செய்தாலும், அடிக்கடி ஸ்நானம்செய்தாலும் அதிக நுட்பமான சர்மமுடையவர்களுக்கு உபாதை ஏற்படும்.

குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம்.

65 டிக்கிரிக்குக் குறைவான சீதள ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதும் 65° முதல் 75° வரையிலுள்ள குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதும் சரீரத்திற்கு உத்வேகத்தைக் கொடுக்கும். ஜலத்தில் இறங்கியும் ஸ்நானம் செய்யலாம்; மேலே விழும் ஜலத்திலும் ஸ்நானம் செய்யலாம்; அல்லது கடற்பஞ்சை ஜலத்தில்நனைத்து அதைமேலே தேய்த்துக்கொண்டும் ஸ்நானம் செய்யலாம். சரீரம் உஷ்ணமாக இருக்கும்பொழுதும், களைத்துப் போயிருக்கும் பொழுதும் ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது. காலையில் எழுந்ததும் ஸ்நானம் செய்வதுதான் உத்தமம். அதிக நேரம் ஸ்நானம் செய்துகொண் டிருக்கக் கூடாது. ஸ்நானம்செய்த பிறகு முரட்டுச் சவுக்கத்தால் உடம்பைத் துவட்டிக் கொள்ள வேண்டும். முதலில் எடுக்கும் குளிரானது சட்டென மறைந்து சரீரத்தில் உஷ்ணம் ஏற்பட வேண்டும். இவ்விதம் உஷ்ணம் ஏற்படாவிடின் மறுமுறை இவ்விதம் செய்யு முன் வைத்தியர்களைக் கலந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஸ்நானம் செய்யப் புதிதாக அப்பியஸித்துக் கொள்ளுகிறவர்கள் முதலில் கடற்பஞ்சை நனைத்துத் துடைத்துக்கொள்ள ஆரம்பித்து பிறகு தாராளமாகவிழும் ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்து பழக்கிக்கொண்டு, அதற்குப் பிறகு நீர் நிலையில் இறங்கி ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். சரியான முறைப்படி கிலிப்தமாக ஸ்நானம் செய்துவந்தால் கன்னங்கள் மலர்ந்த ரோஜா புஷ்பங்கள் போன்றிருக்கும்.

சாதாரண சீதோஷ்ண ஸ்திதியில் இரவு அல்லது காலை நேரக் காற்றில் உலவி, தீவிரமாக வியாயாமங்களைச் செய்து, பிறகு முரட்டுச் சவுக்கத்தால் உடம்பை நன்றாகத் துவட்டி விட்டுக்கொண்டாலும் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்த பலன் கிடைக்கும்.

80 டிகிரி முதல் 98 டிகிரிவரையிலுள்ள உஷ்ண ஜலத்தில்ஸ்நானம்செய்வதும் 90 டிகிரிக்குக் கீழ்ப்பட்ட வெதவெதப்பான ஜலத்தில் ஸ்நானம்செய்வதும் வேலைசெய்து களைத்துப்

போயிருக்கும் நரம்புகளைச் சமனப்படுத்தும். அவ்விதம் ஸ்நானம் செய்ததும் சொற்பமாக வியர்வை வெளிப்படும். இரவில் படுத்துக் கொள்ளச் செல்லுமுன்னராவது, மாலை நேரத்திலாவது இந்த ஸ்நானம்செய்வது உத்தமம். இதனால் சரீரத்தின் களைப்புமாறி, நரம்புகளில் வலி குறைந்து, அசதி நீங்கும். போஜனம் செய்தவுடனே ஸ்நானம் செய்வது பிசகு. ஆகாரத்திற்குப் தகுந்தபடி ஒரு மணி முதல் மூன்றுமணி நேரத்திற்குபிறகே ஸ்நானம் செய்யவேண்டும்.

98 டிகிரிக்கு மேற்பட்ட உஷ்ண ஜலத்தில் எவ்விதஸ்நானமும் வைத்தியர்களைக் கேட்டுக் கொண்டே செய்யவேண்டும். வைத்தியர்கள் அனுமதித்தால் இந்த ஸ்நானங்களால் அனுகூலமுண்டாகும். சோப்புக்கும், ஜலத்திற்கும் பதிலாக வேறுவகைப் பதார்த்தங்களை உபயோகிப்பது எண்ணெய்ப் பசையுள்ள சர்மங்களுக்குக் கெடுதியை உண்டுபண்ணும். சரீரத்தில் எப்பொழுதும் உடுத்திக்கொண்டிருக்கும் பாகங்களை வைத்தியருடைய அனுமதியின்றி சூரியவெளிச்சத்தில் ஸ்நானம்செய்விக்கக்கூடாது. அவ்விதம் செய்வதால் அழகாக இருக்கும் சர்மம் கெட்டுப்போகும்.

சர்மத்தை சுத்தம் செய்து கொள்ளுவதற்காக வெதவெதப்பான ஜலத்தில் சோப்பைத் தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்வதே உத்தமம். அநேகமாக, சோப்புகள் எரிவைக் கொடுக்கின்றன. அவரவர்களுடைய சர்மத்திற்கு ஏற்ற சோப்புகளாகப் பார்த்து உபயோகிக்கவேண்டும். அது ஆல்கலைனாகவிருந்தால் சர்மத்திலுள்ள எண்ணெய்ப் பசை போய்விடும். கொழுப்பிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட சோப்பாக இருந்தால் எரிச்சல் ஏற்படும். சில சர்மங்களுக்கு எந்த சோப்பும் ஒத்துக்கொள்ளுவதில்லை.—ஹைஜியா.

குழந்தைகள் சம்பந்தமான விதிகள்.

1. ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் கிரமமான ஆகாரத்தைக் கொடுக்கவேண்டும். தாய்ப்பால் குறைவாக இருந்தபோதிலும் அதுவே உத்தமமானது. தாய்ப்பால் இல்லாவிடில் குழந்தையினுடைய வயதிற்குத்தகுந்தபடி பசுவின் பாலுடன் ஜலத்தைச் சேர்த்துக் கொடுக்கவேண்டும். பிறகு பழரஸம், பச்சைக் கறிகள் இவைகளையும் கொடுக்கவேண்டும்.

2. இரவும், பகலும் குழந்தைகளுக்குச் சுத்தமான காற்றுவேண்டும்.

3. சாத்தியமானால் திறந்த வெளிகளில் குழந்தைகளுடைய சரீரத்தில் சூரிய வெளிச்சம் வீசும்படி விளையாடச்சொல்லவேண்டும். மழை காலத்தில் மீன் எண்ணெயைக் கொடுக்கவேண்டும்.

4. பால்யத்தில் தான் குழந்தைகள் வளருவதால் நல்ல தூக்கமும் அமைதியும் குழந்தைகளுக்கு வேண்டும்.

5. கிலிப்தமான காலக்கிரமத்தை அனுஷ்டித்து வரவேண்டும்.

காலாகாலத்தில் ஆகாரத்தைக் கொடுக்க வேண்டும்; ஆகார வேளைக்கிடையில் எதையும் கொடுக்கக்கூடாது. காலாகாலத்தில் அமைதியான இடத்தில் குழந்தைகள் தூங்கும்படிசெய்யவேண்டும்.

காலாகாலத்தில் மலப்பிரவர்த்தி ஏற்பட்டு வரவேண்டும். சூரிய வெளிச்சம் மேலே வீசும்படி செய்யவேண்டும்.

6. சரீரத்திற்கு சௌகரியமாகவும், சாமான்யமாகவும், உஷ்ணத்தைக்கொடுக்கக்கூடியதாகவுமுள்ள ஆடையையே உடுத்தி விடவேண்டும்.

7. தினந்தோறும் ஸ்நானம் செய்வித்து, சுத்தமான ஆகாரத்தையும், சுத்தமான உடையையும் கொடுக்கவேண்டும்.

8. பெற்றோர்கள் குழந்தைகளிடம் பக்ஷமாக இருந்து வரவேண்டும்.

ஸன்னிபாத ஜுரத்திலிருந்து தப்புவிக்கும் வழிகள்.

1. குடிக்கும் ஜலம் சுத்தமானதென்று தெரிந்தாலொழிய காய்ச்சியே குடிக்கவேண்டும்.

2. ஆகாரத்தைப் பரிமாறுமுன் கைகளைச் சுத்தம் செய்துகொள்ளவேணடும்.

3. ஆகாரத்தைப் புசிக்குமுன் கைகளைச் சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும்.

4. பச்சையாகச் சாப்பிடும் பழங்களை அலம்பிவிட்டுச்சாப்பிடவேண்டும். பழங்களைக் காய்ச்சி ஆறிய ஜலத்தில் அலம்பிவிட்டுச் சாப்பிடவேண்டும்.

5. ஆகாரப் பதார்த்தங்களை மூடிவைக்க வேண்டும்.

6. இரும்புக் கம்பி வலைகளைப் போட்டு வைக்கவேண்டும்.

7. வீட்டிற்குள் ஈக்கள் வராமல் தடுக்க வேண்டும்.

8. வீட்டிலாவது அக்கம்பக்கத்திலாவது ஸன்னிபாத ஜுரம் கண்டவர்களிருந்தால் அவர்களுக்குச் சிஷ்ரூஷை செய்வதாக இருந்தாலன்றி அவர்களை அணுகக்கூடாது. அண்டை வீட்டுக்காரர் என்ற உறவை வேறு வழிகளில் காட்டிக்கொள்ளுங்கள்.

9. வீட்டிற்குள்ளேயே எவருக்கேனும் ஸன்னிபாத ஜுரம் கண்டிருந்தால், பிணியாளியின் மலத்தில் நச்சுக்காற்றகற்று மருந்தைத் தெளிக்கவேண்டும்.

10. ஸன்னிபாத ஜுரம் வராமல் தடுக்கக் கூடிய பாலை வைத்தியரைக்கொண்டு சரீரத்திற்குள் குத்திச் செலுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

நாடாப் புழுக்கள்.

நாடாப்புழுக்கள் எதனுல் உண்டாகின்றனவென்று ஒருவர் ஒரு கடிதத்தில் எழுதிக் கேட்டார்.

"அது மிருகங்களிடமிருந்து நாம் ஸ்வீகரித்துக்கொள்ளும் வியாதி. பன்றியிறைச்சியிலிருந்து டிரிச்சினவும், மாட்டிறைச்சியிலிருந்து நாடாப்புழுவும் உண்டாகின்றன. டன்றியிலும் அகஸ்மாத்தாக நாடாப்புழு இருக்கும். ஆனால் அத்தகையகேஸ் ஸ் அபூர்வம். காளையில்தான் அது அதிகம்.

"ஒரு மனிதனுடைய சரீரத்திற்குள் நாடாப்புழு சேர்ந்து விட்டால் அவன் அதைச் சுமந்துகொண்டே செல்லுகிறான். தினந்தோறும் அது ஆயிரக்கணக்கான முட்டைகளிடுகிறது. அது சாக்கடைகளின் மூலமாக நதிகளிலும், குளங்களிலும் சேர்ந்து, அங்கு நீருண்ணும் பசுவின் வயிற்றில் சேருகிறது. பசுவின் சரீரத்தில் சேர்ந்து விட்டால் அந்த முட்டைகள் புழுக்களாக மாறி, பசுக்களின் நரம்புகளில் தொத்திக்கொண்டு அங்கேயே இருக்கின்றன. இவ்விதம் கிருமிகள் தங்கியிருக்கும் பன்றி அல்லது பசுவின் இறைச்சியைச் சாப்பிடுகிறவர்கள் இந்தக் கிருமியையும் சரீரத்திற்குள் சேர்த்துக்கொள்ளுகிறார்கள். இவைகள் குடலில் சேர்ந்து அங்கு வெகு காலம் ஜீவித்திருக்கின்றன. சமீபத்தில் பல அடி நீள முள்ள ஒரு நாடாப் புழுவை நான் ஒருவருடைய வயிற்றிலிருந்து எடுத்தேன். அது குடலில் சுருண்டு கிடந்தது. இன்னும் 2, 3 கிருமிகள் அவருடைய சரீத்தில் இருக்கலாம், ஒரே சந்தர்ப்பத்தில் இவருடைய சரீரத்திலிருந்து பல அடி நீளமுள்ள நாடாப்புழுவை நான் வெளிப் படுத்தினேன்."என்று வைத்தியர் பதிலளித்தார்:—குட் ஹெல்த்.

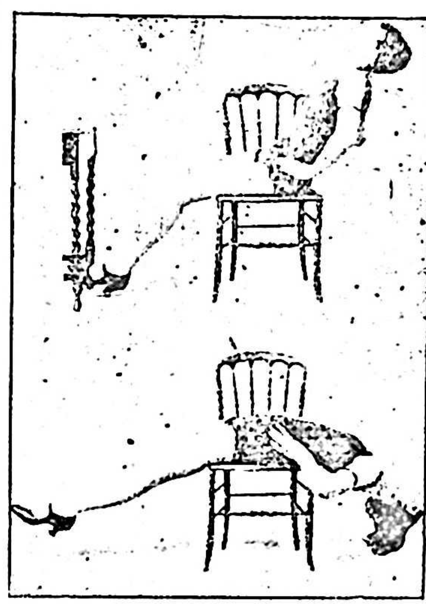
ஆரோக்கியதீபிகை.

தொகுதி 4. பிப்ரவரி, 1927. பகுதி 1.

வியாயாமம்.

உங்களுடைய சரீரமானது ஆரோக்கியமாகவும், திடமாகவும் இருந்து வரவேண்டுமானல், தினமானம் வியாயாமங்களுக்காகச் சிறிது நேரமேனும் செலவிடவேண்டும். இவ்விதம் சொல்லுகையில் "எந்த அளவு வியாயாமம் செய்யவேண்டும்?" என்ற கேள்வி பிறக்கிறது. ஒவ்வொருவரும் செய்யவேண்டிய வியாயாமத்தின் அளவானது அவரவர்களுடைய சரீரத் தென்பைப் பொறுத்திருக்கிறது. சரீராரோக்கியத்திற்காக வியாயாமம் செய்வதாயின் தினம் அரைமணி நேரம் முதல் ஒரு மணி நேரம் வரையில் வியாயாமம் செய்தால்போதுமானது. ஆனல் சாதாரணமாக சரீரத்திற்கு இருக்க வேண்டியதை விட அதிக திடத்தை அடைய விரும்பினல் தினம் ஒரு மணி முதல் 2-மணிநேரம் வரையில்வியாயாமம் செய்வது போதுமானது. ஆனல் ஞாயிற்றுக் கிழமையாவது, வாரத்தில் வேறு ஒரு நாளாவது சரீரத்திற்கு ஒய்வு கொடுத்து விடவேண்டும்.

12 வயது முதல் 29 வயது வரையில் எந்தக் காலத்திலும் தீவிரமாக வியாயாமங்களைச் செய்ய ஆரம்பிக்கலாம். 50 வயதாகும் வரையில் தொடர்ச்சியாக வியாயாமங்களைச் செய்து வரலாம். அந்த வயதிற்குப் பிறகு உலவுவதன் மூலமாகச் சரீரத்திற்கு வேலையைக் கொடுப்பதுதான் உசிதமானது. துர்ப்பலர்களுக்கு இந்த வியாயாமமே விதிக்கப்படுகிறது.



[முதலாவது வியாயாமம்:—உங்களுடைய பாதங்களை ஒரு பளுவான சாமானுக்குக் கீழே வைத்துக்கொண்டு, சாத்தியமான வரையில் பின்னல் சாய்ந்து, பிறகு மெதுவாகக் கிளம்பவேண்டும். இவ்விதம் செய்து வருகையில் வரவரப் பின்னல் சாய்ந்து வரவேண்டும். முதலில் நான்கு தட்வை இவ்விதம் செய்யுங்கள். இரண்டாவது வியாயாமம்:—பாதங்களை சுயேச்சையாக விட்டு, நேராக எழுந்திருக்க முயற்சிசெய்யவேண்டும். இது சிறிது சிரமமாகத் தானிருக்கும். ஆகையால் முதல் வியாயாமத்தை நன்ருகப் பழக்கிக்கொண்டு, இதைச்செய்ய ஆரம்பிக்கவேண்டும்.]

வியாயாமம் செய்கையில் சரீரத்திற்குக் களைப்பை உண்டுபண்ணிக் கொள்ளக்கூடிய விதமாக அளவிற்கு மிஞ்சிப்போய் விடக் கூடாது. சரீரத்திற்குக் களைப்பு ஏற்படும் போலிருந்ததும் அபாயக் குறி ஏற்பட்டுவிட்டதெனக் கருதி, வியாயாமத்தை உடனே நிறுத்தி, சரீர சிரமத்தைப் பரிகாரம் செய்து கொள்ளவேண்டும். மென்மேலும் களைப்பு அதிகரித்து வரும்படி வியாயாமங்களைச் செய்து வருவது சரீரத்திற்குக் கெடுதலையுண்டுபண்ணும். சரீரப் பயிற்சி செய்து கொள்ள விரும்புகிறவர்கள் முதல் நாள் 5 நிமிஷ நேரத்துடன் நிறுத்திக் கொண்டு, காலக் கிரமத்தில் இந்தக் காலத்தை அதிகப் படுத்திக்கொண்டு வர வேண்டும்.



[முதலாவது வியாயாமம்:—படத்தில் காட்டிய படி கைகளைக் கழுத்தில் கட்டிக் கொண்டு, முன்பக்கமாக வளைந்து, கழுத்தை முழங்கால்களுக்கருகில் கொண்டு வரவேண்டும். பிறகு நிமிரவேண்டும். இவ்விதம் 7, 8 தடவைசெய்யவேண்டும். கழுத்தை வர வரக் கீழே கொண்டுவர முயற்சி செய்ய வேண்டும். இரண்டாவது வியாயாமம்:—ஒரு காலை சாத்தியமான வரையில் மேலே தூக்கவேண்டும். களைத்துப்போகும் வரை இரண்டுகால்களையும் மாறிமாறித் தூக்கிக் கொண்டுவரவேண்டும்.]

சரீரத்தின் சக்தியை வீணாக்கக்கூடாது. சரீரத்தின் சக்திதான் சரீரத்தின் திடமென்பதை உணர்ந்துகொள்ளவேண்டும். உங்களுடைய சரீரத்தை திடப்படுத்திக்கொள்ளக் கூடிய வழியில் உங்களுடைய சக்தியை உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டும். முரட்டுத்தனமான வேலைகளையாவது, அல்லது சரீரத்திற்கு ஏற்றதாக இல்லாத காரியங்களையாவது செய்து மார்பின் சுற்றளவு அதிகரிக்கும் படிசெய்து கொள்ளக்கூடாது. அவ்விதம் செய்வதானது உங்களுடைய சரீரத்தின் சக்தியை வீணாக்கி விடுவதற்கே ஒப்பாகும். அந்த சக்தியை வேறு நல்ல வழியில் உபயோகிக்கலாம். மார்பின் சுற்றளவு அதிகரித்து விடுவதால் சரீரத்திற்கு திடமேற்பட்டு விடுகிறதென்பதில்லை. நரம்புகள் தடிப்பது பிரதானமன்று, அவைகளின் குணமே விசேஷமானது. நீங்கள் செய்ய வேண்டியிருக்கும் வேலைக்குத் தகுந்தபடி உங்களுடைய நரம்புகளைப் பதப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். அவ்விதம்



[கீழ்ப்படத்தில் ஆரம்பிக்கவேண்டிய வழியைக்காணலாம். கைகளை அசைக்காமல் மேல் படத்தில் கண்டபடி எழுந்து உட்காரவேண்டும். முதலில் சிறிது கஷ்டம் தோன்றும். பழகப்பழக இவ்விதம் செய்வது சுலபமாகிவிடும். முதலில் ஆறு தடவை இவ்விதம் செய்யுங்கள்.]

செய்தால் உங்களுடைய சரீரம் தானாகவே திடமுடையதாகும்.

உங்களுடைய கிலிப்தமான வேலைகளைத் தவிர வேறு வேலைகளைச் செய்வதற்காக தினம் சிறிது நேரத்தை ஒதுக்கிவைத்துக் கொள்ளவேண்டும். திறந்த வெளிகளில் வியாயாமம் செய்யவேண்டும். வேறு ஏதாவது ஒரு துறையில் உங்களுடைய மனம் லயிக்கும்படி செய்யவேண்டும். இவைகளைச் செய்துகொண்டு கோல்ப, டென்னிஸ் அல்லது வேறுவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபடவேண்டும். தற்காலத்திய மனிதர்களிற் பலர் அவசரப்பட்டுக் கொண்டு காலைபோஜனத்தை யுண்டு, வண்டியில் அவர்களுடைய காரியாலயத்திற்குச் சென்று, இடைவேளைப்போஜன காலம் வரும்வரையில் நாற்காலியில் உட்கார்ந்த படியேயிருந்து வேலைசெய்து, இடைவேளைப் போஜனத்தை யுண்டு, மறுபடியும் வெகு நேரம்வரையில் உட்கார்ந்த இடத்திலேயே இருந்து வேலைசெய்து வீட்டுக்குத்திரும்பி, தன்னறிவே மயங்கிப்போகும்வரை புகை குடித்து,இரவில் தூங்கவிரும்பியும்தூக்கம்வராமல் படுக்கையில் படுத்துப் புரண்டு, ஏன்தங்களுடைய சரீரம் கெட்டுப்போய்விட்டதென்று ஆச்சரியப்படுகிறார்கள். இவ்விதம் செய்யாதீர்கள். உங்களுடைய வழக்கங்களை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள் ; கிலிப்தமான வேலையைத் தவிர வேறு ஒரு காரியத்தில் உங்களுடைய மனம் லயிக்கச் செய்யுங்கள் ; தினந்தோறும் தவறாமல்வியாயாமம் செய்து வாருங்கள். இந்தசுலபமான முறையை அனுஷ்டித்தால் நல்லபலன் கிடைக்கும்.

[மேலே கண்ட படங்கள் "ஹெல்த் அண்ட் எபிஷியன்ஸி" என்ற பத்திரிகையிலிருந்து எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டவை.]

தாய்மார்களுக்கு உபதேசம்.

(ஆசிரியர் கே. ஆர். கென்வுட்.)

சுத்தமாக விருத்தல் அவசியமென்பதை அனைவரும் உணர்ந்திருப்பதால் அதைப்பற்றி விஸ்தரிக்க வேண்டிய அவசியமே கிடையாதென்று எவரும் நினைக்கலாம். இருந்தாலும் தங்களுடைய ஜோலியின்பேரில் வீடு வீடாகச் சென்றுவரும் சுகாதார அதிகாரிகள் நமது வீடுகளை இன்னும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாக இருப்பதையும், இதைப்பற்றி ஜனங்களுக்கு உபதேசிக்க வேண்டி யிருப்பதையும் உணர்ந்திருக்கிறார்கள். இங்கிலாந்தில் கல்வி போர்டின் பிரதான வைத்திய உத்தியோகஸ்தராகிய ஸர் ஜார்ஜ் ஹியூமென் பாடசாலைகளில் படிக்கும் மாணவர்களுடைய சுகாதார ஸ்திதியைப் பற்றி வெளியிட்டிருக்கும் அறிக்கையில் இங்கிலாந்திலும், வேல்ஸிலும் இருந்து வரும் பாடசாலைகளில் படித்துவரும மாணவர்களில் நூற்றுக்குப் பத்துப் பையன்கள் அசுத்தமாக இருந்து வருவதாகச் சொல்லி யிருக்கிறார். பாடசாலைகளில் இருந்துவரும் மாணவர்களைப் பரிசோதனை செய்து வந்ததில் அனுபவ பூர்வமாக இந்த விஷயம் தெரியவந் திருப்பதால், வீடுகளின் நிலைமையும் இவ்விதமே யிருந்துவர வேண்டுமென்று ஊகிக்கவேண்டியிருக்கிறது. ஆகவே வீடுகளை நாம் எவ்வளவு சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டுமோ அவ்வளவு சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளவில்லையென்று ஏற்படுகிறது. நமது குடியிருப்பு ஸ்தலங்கள் திருப்திகரமானநிலைமையிலிருந்து வராததால் அவைகளைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுவது சிரமமானதாக இருந்த போதிலும், இந்த நிலைமையிலும் இந்த வீடுகளில் ஆரோக்கியமான ஸ்திதியில்குழந்தைகளை வைத்துக்கொண்டிருக்கக் கூடுமென்றும், வீடுகளிலிருப்பவர்களும் ஆரோக்கியமாக இருந்துவரக் கூடுமென்றும் தெரிந்து கொள்ளுவது அனுகூலமாக இருக்கும்.

சுகாதார தர்மங்களில் முதல் அம்சமான இந்த தர்மத்தைப் பின் பற்றுவது சிரமமானதாகவும், அதிக வேலையைக் கொடுக்கக் கூடி

யதாகவும் இருந்தபோதிலும், இதனால் கிடைக்கக் கூடிய பலன் அதிகமானதாக இருக்கிறது. சுத்தமாகவே இருந்துவர வேண்டுமென்று நான் கண்டிதமாகச் சொல்லவில்லை; இப்பொழுது இருந்து வருவதைவிட அதிக சுத்தமாக இருந்துவரக் கூடுமென்று தான் சொல்லுகிறேன். எவ்வளவுக் கெவ்வளவு நாம் வீடுகளைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுகிறோமோ, அந்த அளவு தும்புகளினால் ஏற்படக் கூடிய அபாயம் குறையும். நாம் சுத்தமாக இருந்து வரவேண்டுமென்று விரும்பினால் சுத்தமாக இருந்து வருவதில் சிரமமொன்றுமில்லை. நமது சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்து வருவதற்காக நாம் சுத்தமாக இருந்துவர முயற்சி செய்யவேண்டும். ஒவ்வொரு இரவிலும் வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டுமென்றும், ஒவ்வொரு வேளை ஆகாரத்திற்குப் பிறகும் பற்களைத் துலக்கவேண்டுமென்றும் சொல்லுகிற அமிதவாதிகள் நம்மைவிடச் சவுகரியமான நிலைமையில் இருந்து வருகிறவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

சுத்தமாக இருப்பதால் தடுக்கப்படக் கூடிய வியாதிகளைக் குறைத்துக் கொள்ளுதல்.

தும்புகளினாலும், நமது சரீரத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளாததாலும், நாம் வசிக்கும் இடத்தைச் சுற்றியுள்ள பாகங்கள் சுத்தமாக இல்லாததாலும், நமது துர்ப்பழக்கங்களாலுமே இப்பொழுது ஜனங்களுடைய ஆரோக்கியத்திற்குப் பாதகம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. மற்றக் காரணங்களைவிட சுத்தமாக இல்லாததாலேயே வியாதிகள் உண்டாகி, அவை பரவிவருகின்றன.

தடுக்கப்படக் கூடிய வியாதிகளையும், மரணங்களையும் சென்ற 50-வருஷங்களில் நாம் வெகுவாகக் குறைத்திருக்கிறோம். இவ்விதம் குறைவு ஏற்பட்டதில் ஒரு பாதிக்கு நாம் சுத்தமாக இருக்க ஆரம்பித்திருப்பதே காரணமாக இருந்திருக்கிறது. 50-வருஷங்களுக்கு முன் டைப்பஸ் ஜுரமானது பலரைக் கொன்று வந்ததுடன் மற்றும் பலரை துர்ப்பலர்களாக்கி வந்தது. அசுத்தமாகவும், வியாதிக்கிருமிகள் தங்கியிருக்கக்கூடியதாகவும் உள்ள இடங்களிலேயே இந்த வியாதி பரவிவந்தது. இந்த வியாதி இப்பொழுது இல்லையென்றே சொல்லலாம். 50-வருஷங்களுக்கு முன் என்டரிக் ஜுரமும், ஸன்னிபாத ஜுரமும் அதிக வியாபகமாக விருந்தன. பலரை அவை கொன்று வந்ததுடன், மற்றும் பலருடைய ஆரோக்கியத்தைக் கெடுத்துவந்தன. அசுத்தமான ஜலத்தையும், சாக்கடைத் தண்ணீர் சம்பந்தித்துள்ள ஜலத்தையும் பருகியதாலேயே இந்த ஜுரங்கள் ஏற்பட்டு வந்தன. ஜலாதாரங்களை நன்றாகச் சுத்தம் செய்த பிறகு இந்த வியாதிகள் குறைந்துவிட்டன. இந்த ஜுரங்கள் காணுவதே இப்பொழுது அபூர்வமாக இருக்கிறது. சென்ற சில வருஷங்களில் இந்த ஜுரங்களினால் மரணமடைந்தவர்களின் தொகையும் மிகவும் குறைவாக இருந்திருக்கிறது. க்ஷயரோகத்தினால் ஏற்பட்டுவந்த மரணங்களின் தொகையும் ஒரு பாதி குறைந்திருக்கிறது. புதிதாகவும், சுத்தமாகவும் உள்ள காற்றைச் சுவாஸிக்காததாலும், சென்ற 50-வருஷங்களுக்கு முன் எங்கும் எச்சிலைத் துப்புவது வழக்கமாக இருந்து வந்ததாலுமே இந்த வியாதி வியாபகமுடையதாக விருந்தது. 50 வருஷங்களுக்கு முன் லண்டனிலும், இதர இடங்களிலும் சப்ளை செய்யப்பட்டு வந்த பாலும் கேவலமானதாக விருந்தது. இதனால் முலைப் பாலில்லாததால் பசுவின் பாலைக்கொடுத்து வந்த குழந்தைகள் இறந்துவிடுவது சகஜமாக இருந்தது. இதனால் பசுவின் பாலைப் புகட்டுவதற்குத் தாய்மார்கள் பயப்பட்டார்கள். ஆகவே பால்காரிகளுக்கு அதிக கிராக்கியிருந்து வந்தது. இதனால் செல்வவந்தர்களாக விருக்கும் ஸ்திரீகள் குழந்தைக் காரிகளான வேறு தாய்மார்களைக் கொண்டு தங்களுடைய குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கச் சொல்லி, அவர்களுடைய குழந்தைகளைத் திண்டாடவிட்டார்கள்.

அந்தக் காலத்தில் பசுவின்பால் அசுத்தமானதாக இருந்ததால் பெருவாரியான குழ

ந்தைகள் அதிஸாரத்தினல் மரணமடைந்து வந்தன. இப்பொழுது சுத்தமான பால் கிடைத்துவருவதால் இந்த வியாதிகளின் சாயை தாணிருந்துவருகிறது.

பால்யத்தில் படியும் பழக்கங்களும், பெற்றோர்களின் கடமையும்.

குழந்தைப் பருவம் முதலே குழந்தைகளுக்கு நல்ல பழக்கங்கள் படியும்படி செய்யவேண்டும். இந்தக் காலத்தில் படியும் பழக்கங்கள் எப்பொழுதும் நிலைத்திருக்கும். குழந்தைகளுக்கு நல்ல பழக்கங்கள் படியும்படி செய்வதற்கு முதல் 4, 5 வருஷங்களே ஏற்ற காலமாக இருக்கிறது. வெஸ்ட் மினிஸ்டர் குழந்தைகள் ஆஸ்பத்திரியின் டைரக்டரும், குழந்தைகள் விஷயத்தில் கைதேர்ந்தவருமான டாக்டர் எரிக் பிரிட்சார்ட் என்பவர் குழந்தை பிறந்த ஒரு வருஷத்திற்குள்ளேயே அநேகமாக 12 நற்பழக்கங்கள் ஏற்படும்படி செய்துவிடலாமென்று சொல்லுகிறார். காலப் பிற்பாடாக முயற்சி செய்வதில் பிரயோஜனமில்லை.

சுத்தமாக இருக்கவேண்டியதுள்பட குழந்தைகளுக்கு நல்ல பழக்கங்கள் ஏற்படும்படி செய்வது தங்களுடைய கடமை யென்பதைப் பெற்றோர்கள் உணரவேண்டும். குழந்தைப் பருவத்தில் நல்ல பழக்கங்கள் படியும்படி செய்வது சுலபமாக விருக்கும்படி ஆண்டவன் ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார். அந்தக் காலத்தில் குழந்தைகளுடைய மனதை இஷ்டப்போல் திருப்பலாம். பிறர் செய்வதைப் பார்த்துக் கொண்டு அவ்விதமே செய்யக் குழந்தைகள் சுதாவாகவே ஆசையுள்ளவைகளாக விருக்கும். தவிரவும், ஸ்தோத்திரப் பிரியமுள்ளவைகளாகவும், அபூர்வமான விஷயங்களில் ஆவலுள்ளவைகளாகவும் குழந்தைகள் இருக்கும். இந்த சுபாவங்களைக் குழந்தைகளுக்கு ஆண்டவன் ஏற்படுத்தியிருப்பதால் பழக்கங்கள்படியும்படி செய்வதற்கு இது ஏற்றகாலமாக இருக்கிறது. பால்யத்தில் படியும் பழக்கங்கள் தான் பிற்கால நடவடிக்கைகளுக்கு விதைகளாக இருக்கின்றன. ஒரு குழந்தையை ஒரு தோட்டத்திற்கு ஒப்பிடலாம். தோட்டத்தின் சொந்தக்காரர்போடும் விதைகளுக்குத் தகுந்தபடி தோட்டமிருப்பதுபோல் பெற்றோர்கள் பால்யத்தில் குழந்தைகளுக்குப் படியவைக்கும் பழக்கங்களுக்குத் தகுந்தபடி தான் அவைகளின் பிற்கால நடவடிக்கைகள் இருக்கும். துர்வழக்கங்களாகிய களைகள் தலையெடுக்காமற் செய்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

குழந்தைகளுக்கு நல்ல நடவடிக்கைபடியும்படி செய்யவேண்டும். பழக்கங்களை அனுசரித்தே நடவடிக்கைகளுமிருக்கும். சுத்தமான முறைகளைக் குழந்தைகள் அனுஷ்டிக்கும்படி பெற்றோர்கள் செய்யவேண்டும். இந்த வழக்கங்கள் படியும்படி செய்வது சிரமமன்று. பால்யத்தில் படியும் கெட்ட பழக்கங்களை பிற்காலத்தில் திருத்த முடியாதென்பதில்லை. கண்ட இடத்தில் எச்சில்துப்பும் அபாயகரமான வழக்கம் முற்காலத்தில் அதிகமாக இருந்துவந்தது. ஆனல் இப்பொழுது இருமி உமிழ்தல் அபூர்வமானதாக இருக்கிறது.

பிறருடைய முகத்திற்கெதிரில் தும்முவது மற்றொரு அபாயகரமான கெட்ட பழக்கமாக இருக்கிறது. இதனல் பலவித வியாதிகள் பரவுவதற்கு இடமேற்படுகிறது. அநேகவியாதிகளுக்கும், முக்கியமாகப்பத்து வியாதிகளுக்கும், நாசித்துவாரங்களாவது, தொண்டையாவது தான் ஆஸ்தானபீடமாக இருக்கிறது. ஒரு மோட்டார் வண்டியில் ஏறிச்செல்லுபவர் வாயைக் கைக்குட்டையால் மூடிக்கொள்ளாமல் தும்மினல் பக்கத்தில் உட்கார்ந்திருப்பவர்களுக்கு அவருடைய வியாதியை அவர் கொடுத்துவிடக்கூடும். இது கெட்ட வழக்கமானதால், எச்சில் துப்புதல் நின்று விட்டதுபோல் இதுவும் நின்று விடுமென்று எதிர்பார்ப்போம்.

நாம் சுத்தமாக இல்லாமலிருப்பது பிறருக்கு அபாயம் ஏற்படும்படி செய்வதையும் கவனிக்க வேண்டும். பிற ஜனங்களுக்கு நம்மாலியன்ற உபகாரத்தை நாம் செய்யவேண்டும். நாம் சுத்தமாக விருக்கத் தவறினல் பிறருக்கு வியாதி ஏற்படுவதற்கு நாம் இடங்கொடுத்தவர்களாவோம்.

அழுக்கினால் விளையும் அபாயங்கள்.

அழுக்கில் கண்ணுக்குத் தெரியக்கூடியதும், தெரியக்கூடாததுமான பதார்த்தங்கள் இருக்கின்றன. அழுக்கில் வியாதிக்கிருமிகளும், அவைகளின் முட்டைகளும் இருக்கலாம். வியாதிக்கிருமிகள் கண்ணிற்குத் தெரிவதில்லை. அந்த அழுக்கையே கிருமிகளும், பூச்சிகளும் சாப்பிடுகின்றன. வியாதிகளை அவைகள் பரப்புவதுடன், நம் ஆகாரப் பதார்த்தங்களையும் கெடுத்து விடுகின்றன. அழுக்கில் இருக்கும் அபாயகரமான பதார்த்தங்கள் அநேகமாகக் கண்ணிற்குப் புலப்படுவதில்லை. வியாதிகளை உண்டுபண்ணும் நுண்ணிய கிருமிகள் பல் வேறு பருமனுடையவைகளாக இருக்கின்றன. சிலவற்றை மிகுந்த சக்தியுள்ள பூதக் கண்ணாடிகள் மூலமாகப்பார்க்கலாம். ஆனால் அநேக வியாதிகள் மனிதர்களுடைய கண்களுக்குப் புலப்படாத கிருமிகளாலேயே உண்டாகின்றன. அவைகள் நமது கண்களுக்குப் புலப்படும்படி செய்யக்கூடிய கருவிகள் இல்லை. ஆனால் பூதக் கண்ணாடி மூலமாக நாம் பார்க்கக்கூடிய கிருமிகள் எவ்விதம் மனிதர்களுக்கு வியாதிகளைக் கொடுக்கக்கூடுமோ அவ்விதமே அவைகளும் வியாதிகளை உண்டுபண்ணும் சக்தியுடையவைகளாக இருக்கின்றன.

நகர்ப் புறங்களில் ஜனங்கள் வந்து குவிவது வரவர அதிகமாக இருக்கிறது. 1851-ம் வருஷத்திய ஜனகணிதியின்படி மொத்த ஜனத் தொகையில் ஒரு பாதிப் பேர்கள் நகர்ப் புறத்தில் வசித்திருந்தார்கள். இப்பொழுது 100-க்கு 80 பேர்கள் நகரங்களில் வசித்து வருகிறார்கள். இவ்விதம் ஜனங்கள் நகர்ப்புறங்களில் வந்துகுவிவதால் வியாதிகள் வியாபகமடையவும் இட மேற்படுகிறது. தும்பும் நகரங்களில் அதிகரிக்க இது இடங்கொடுக்கிறது. கிராமாந்தரங்களைவிட நகர்ப்புறங்களில் தும்புகள் விஷயத்தில் அதி ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டியது அவசியமாகவிருக்கிறது.

அபாயகரமான அழுக்கானது எங்கும் போய்ச்சேர்ந்துவிடுகிறது. ஆகையால் மேலெழுந்தவாரியாக அதைப் போக்குவது போதாது. முகத்தை ஸோப்போட்டுத் தேய்த்து ஜலத்தைவிட்டுக் கழுவி, புதிய காலரை மாட்டிக்கொண்டுள்ள புருஷர்களும், வீட்டில் குப்பையுள்ள இடங்களைப் பெருக்கித் திருப்தியடைந்துவிடும் ஸ்திரீகளும் சுகாதார தர்மங்களில் முதன்மையானதையே அனுஷ்டித்தவர்களாக மாட்டார்கள். கண்ணுக்குத் தெரியாமலிருக்கும் குப்பையில்தான் ஏராளமாக வியாதிக் கிருமிகள் தங்கி யிருக்கின்றன. அந்த அழுக்கானது பூமியில் படிந்திருக்கிறது. அந்த அழுக்குடன் கிருமிகளும் பூமியில் படிந்து இருக்கின்றன. இதனாலேயே நச்சுக் காற்றகற்று மருந்தைக்கொண்டு வீடுகளைச் சுத்தம் செய்கையில் தரையையும் நன்றாகச் சுத்தம்செய்ய வேண்டுமென்று வற்புறுத்தப்படுகிறது.

வீட்டிலுள்ள அறைகளைத் துலக்குகையில் தும்பு எழும்பாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஜலத்தைவிட்டுக் கழுவினால் தும்பு கிளம்பாது. வாருகோலால் விளக்குகையில் தும்பு கிளம்பாமலிருப்பதற்காக ரம்பத்தூளையாவது, தேயிலைத் தழைகளையாவது போடுவதும் வழக்கமாக இருக்கிறது. தரையில் போட்டிருக்கும் விரிப்புகளை வீட்டிற்கு வெளியே கொண்டுபோய் உதறவேண்டும்.

வியாதிகளைப் பரப்பும் பூச்சிகள்.

வியாதிகளும், அழுக்கும் பரவச் செய்யும் பூச்சிகளு மிருக்கின்றன. ஈக்கள் இந்த கோஷ்டியில் சேர்ந்தவை. நமது வீட்டிலிருக்கும் ஈயைப்போல் அசுத்தமான ஜந்து வேறொன்றில்லை. அது ஆகாரத்தில் அதனுடைய சரீரத்திலுள்ள அழுக்கை உதிர்த்து, வியாதிகளுண்டாகும்படி செய்கிறது. ஈக்கள் பலவித வியாதிகளை உண்டுபண்ணக்கூடும். ஸன்னிபாத ஜுரம், வயிற்றுப்போக்கு, குழந்தைகளுக்கு வயிறுகடுப்பு, காலரா, டிப்தீரியா முதலிய வியாதிகளை ஈக்கள் உண்டுபண்ணுகின்றன. ஆகையால் உங்களுடைய ஆகாரத்தின் மீது ஈ உட்கார்ந்திருப்பதைப் பார்த்தாலும், ஈக்கள் பாலில் விழுந்து தற்கொலைசெய்து கொள்ள முயற்சி செய்வதை நீங்கள் பார்த்தா

லும் வீட்டிற்கு வெளியே அதிகமாக ஈக் கூட்டங்கண்ட இடம் எது வென்பதை உடனே ஞாபகப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும். குப்பை சேர்ந்திருக்கும் இடத்திலேயே ஈக்கள் சேர்ந்திருப்பதை நீங்கள் பார்க்கலாம். ஈயானது உரோமமுள்ள ஆறுகால்களின் மூலமாக வியாதியைக்கொண்டு வருவதுடன் அதனிடத்தில் அருவருக்கத்தக்க சில பழக்கங்களுமிருக்கின்றன. அது மலத்தைச்சுவர்களிலும் மரசாமான்களிலும் கழிப்பதுடன், அது ஆகாரத்தைப்புசிக்கையில் வாந்திசெய்யாமலிருப்பதில்லை. அது ஏற்கெனவே கெட்டுப்போன ஆகாரத்தைப் புசித்திருக்கலாம். அது நல்ல ஆகாரத்தில் உட்கார்ந்து வாந்தி செய்வதால் அந்த ஆகாரமும் கெட்டுப்போகிறது.

எலிகள், சுண்டெலிகள் முதலிய வேறு சில ஜந்துக்களும் வியாதிகள் பரவுவதற்குக் காரணமாக இருக்கின்றன. நகர எலிகள் பகல்வேளை முழுவதும் சாக்கடைகளுக்குள்ளேயே ஒளிந்துகொண்டிருக்கின்றன. சாக்கடை அழுக்குப்பட்ட பாதங்களையும், உரோமங்களையும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களின்மீது அவைகள் கொண்டுவந்து வைக்கின்றன. ஆகையால் அவைகளுடைய நடமாட்டத்தை ஒடுக்கவேண்டும். நாம் சுத்தமாக வீட்டை வைத்துக்கொள்ளுவதுதான் அவைகளின் நடமாட்டத்தை ஒடுக்குவதற்குச் சுலபமான வழியாக இருக்கிறது.

சரீரத்தையும் ஆடைகளையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுதல்.

சுத்தமாக இருத்தலில் சரீரத்தை சுத்தமாகவைத்துக் கொள்ளுவது பிரதானமானதாக இருக்கிறது. நமது சரீரத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொண்டால்தான் நாம் வசிக்கும் இடங்களையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள ஊக்கமுண்டாகும். நமது சரீரத்தை ஆரோக்கியமான ஸ்திதியில் வைத்திருப்பதற்கு நமதுசர்மமானது அதிக வேலையைச் செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. சர்மத்திலுள்ள துவாரங்களின் வழியாக நம்மை அறியாமலே வியர்வை எப்பொழுதும் வெளிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. 24-மணி நேரத்தில் 1½-பவுண்டு வியர்வை இவ்விதமாக நமது சரீரத்திலிருந்து வெளிப்படுகிறது. நமது சரீரத்தில் இத்தகைய துவாரங்கள் மூப்பது லட்சமிருக்கின்றன. நீராவியும், அசுத்த பதார்த்தங்களும் இந்த துவாரங்கள் வழியேவெளிப்பட வேண்டியிருக்கிறது. இவைகளை மூத்திர பிண்டத்திற்கு ஒப்பிட்டும் சொல்லலாம். சரீரத்தின் உஷ்ணக்கிரத்தை ஒரு வரையறைக்குள் வைத்திருக்கவும் இவை உதவி செய்கின்றன. நுண்ணிய இந்த துவாரங்கள் சரியாக வேலை செய்து வருவதால்தான் உஷ்ணஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்கையிலும் மிகவும் குளிர்ந்த பிரதேசங்களில் தங்கியிருக்கையிலும் நமது சரீரத்தின் உஷ்ணக்ரமம் ஒரே விதானமாக இருக்கிறது. நமது சர்மத்தின்மீது வர்ணத்தைப் பூசிவிட்டால் இரண்டொரு தினங்களில் மரித்துப்போகவேண்டியதுதான். இந்த துவாரங்கள் அழுக்கினால் அடைபட்டுப் போய்விட்டால் நமது சர்மம் வேலை செய்ய முடியாமற் போய்விடும். சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்துவர வேண்டுமானால் நமது சர்மம் சரியாக வேலை செய்து வரவேண்டும். வாரமொரு முறையாவது வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டுமென்று சொல்வது அதிகமானதன்று; அதிகக் கஷ்டமுள்ள வேலையைச் செய்து வந்தாலும், காலநிலை அதிக உஷ்ணமானதாக இருந்தாலும், வாரமிருமுறை பேனும் வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். சர்மத்தின்மீது படியும் அழுக்கானது சர்மத்தின்மீது இயற்கையாகவுள்ள எண்ணெயுடன் கலந்துகொண்டு விடுவதாலும், அது பச்சை ஜலத்தில் கரைந்து வருவதில்லையாதலாலும் வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டியதவசியம்.

தலை மயிரையும், நகங்களையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நகங்களை அடிக்கடி வெட்டி விட்டுக்கொள்ள வேண்டும். ஸ்திரீகள் தலைமயிரைக் கத்தரித்து விட்டுக்கொள்வதால் அவர்கள் அதைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள சவுகரியமாக

இருக்கும். (ஜேனுட்டு சம்பிரதாயத்தை இந்த நிருபர் குறிப்பிடுகிருர்.—பட்—ர்.) இரண்டு வாரங்களுக் கொருமுறையாவது தலை மயிரைச் சுத்தம் செய்து கொள்ளவேண்டும்; நாள் தவருமல் தலை மயிரை நன்ருக வாரி விட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

சர்மத்திற்கு அடுத்தபடியாக ஆடைகள் முக்கியமானவை. வார மொருமுறையாவது அவைகளை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும். கோடைகாலங்களிலும், அதிகக் கஷ்டமான வேலைகளைச் செய்கையிலும் சாத்தியமானல் அடிக்கடி ஆடைகளை மாற்றிக்கொள்ளவேண்டும். ரவிக்கை போட்டுக்கொள்ள ஆரம்பித்திருப்பது நல்ல காலமென்று நினைக்கிறேன். இதனுல் சரீரத்தில் அதிகபாகத்தைத் திறந்த வண்ணம் வைத்துக்கொள்ள சாத்தியப் படுகிறது. இதனுல் சரீரத்தின்மீது அதிகக் காற்ருேட்டம் ஏற்படுகிறது. முழு அங்கிகளைப் போல் அவ்வளவு அதிகமாகவும் இதில் அழுக்குப் படிவதில்லை. மேல் உடைகளை அடிக்கடி பிரஷினுல் துடைத்து விட்டுக்கொள்ள வேண்டும். ஆனுல் அடுப்பங்கரை மேடைகளில் போட்டு பிரஷ்செய்யக்கூடாது!

கெட்டுப்போன பற்களைப் பிடுங்கி எடுத்து விட வேண்டியது அவசியம். சரீரம் ஆரோக்கியமாக யிருந்து வருவதற்கு வாயானது சுத்தமானதாக இருக்கவேண்டும். இதுவரையில் இந்த விஷயத்தில் போதியகவனம் செலுத்தாதது வருந்தத்தக்கதாக இருக்கிறது. இதனுல் ஜனங்கள் அதிக உபாதைகளுக்கு ஆளாகி யிருக்கிருர்கள். பற்களில் கோளாறு இருந்தால் அசுத்தமான பதார்த்தங்கள் உண்டாகி சரீரத்திற்குள் புகுந்து அதைக் கெடுத்து விடுகிறது.

ஜனங்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்துவரின் உலகத்திற்கு அது பெரியதனமாகும், ஜனங்கள் தங்களுடைய சொந்த நன்மையை உத்தேசித்து சிறிது ஹத்துக் குட்பட்டிருக்க வேண்டும். சுகாதார தர்மங்களை அவசியமாகப் பின்பற்ற வேண்டும்.:—நாஷனல் ஹெரல்த்.

பொழுது போக்கிற்கும் சரீராரோக்கியத்திற்கும் சங்கீதத்தின் அவசியம்.

சங்கீதமானது நமது நரம்புகளின் மூலமாக நமது சரீரத்திற்கு உற்சாகத்தைக் கொடுக்கிறது. அது நமது மனதிற்கு சாந்தியையும், உத்வேகத்தையும், சந்துஷ்டியையும் உண்டுபண்ணி, உபாதைகளைப் போக்கி, சரீரத்திற்கும் மனதிற்கும் ஒற்றுமையை உண்டு பண்ணி, நரம்புத் தளர்ச்சியை நிவர்த்தி செய்து, மனோ வேதனையை வெருட்டியடிக்கிறது.

சங்கீதமானது அவரவர்களுடைய விருப்பத்திற்கிணங்கியதாக இருக்க வேண்டும். ஒரே சங்கீதமானது பலருக்குப் பல வகையான உணர்ச்சிகளை உண்டுபண்ணக் கூடியதாக இருக்கும். கம்பிகளின் மூலமான சங்கீதமானது சரீரத்திற்கு ஆசுவாஸத்தைக் கொடுக்கும்.

பகலில் வேலை செய்து களைத்திருப்பவருக்கு மாலையில் சங்கீதமானது வெகு இன்பகரமானதாக இருக்கும். நல்ல சங்கீதத்தைக் கேட்க எப்பொழுதும் போகமுடிவதில்லை. சங்கீத மேடைகளிலிருந்தும் சரியாகக் கேட்பதில்லை. அங்குள்ள நெருக்கடியில் அதனுடைய இன்பத்தை அனுபவிக்க முடியாது.

நம்மில் பலருக்கு வீட்டில் சங்கீதத்தை வைத்துக் கேட்கக் கொடுத்து வைத்திருக்காது. அதற்குயுக்திகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. பயானேக்கள், கிராமபோன்கள், ஒரு இடத்தில் பாடப்படும் பாட்டுக்களை மற்ருெரு இடத்திலிருந்து கேட்பதற்காக ஏற்பட்டிருக்கும் கருவிகள் இவைகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. பின் சொன்ன இரண்டிற்கும் தான் அதிக கிராக்கியிருக்கிறது. இரண்டிலும்

அனுகூலங்கள் இருக்கின்றன. சிலர் கிராம போனை விரும்புகிறார்கள்; மற்றவர்கள் இன்னொன்றை விரும்புகிறார்கள்.

ஆனால் ஒரு இடத்தில் நடக்கும் பாட்டுக் கச்சேரியை இன்னொரு இடத்திலிருந்து கேட்பதற்காக ஏற்பட்டிருக்கும் இயந்திரத்தின் மூலமாகக் குறிப்பிட்ட நேரங்களில்தான் சங்கீதத்தைக் கேட்கலாம். ஆனால் கிராமாபோன்களில் நமக்கிஷ்டமான போது நமக்கிஷ்டமான பாட்டுகளைக் கேட்கலாம்.

ஆனால் இரண்டு கருவிகளும் சரியானவைகளாக இருக்கவேண்டும். இப்பொழுது மார்க்கெட்டுகளில் பலதினுசு கிராமபோன்கள் நடமாடுவதால் நல்ல சரக்கைப் பார்த்து வாங்குவது கஷ்டமாக இருக்கிறது.

பிணியாளர்கள் கிராமபோன் கேட்பதற்கு மர ஊசிகளை உபயோகிக்க வேண்டும். அதில் ஸ்வரம் நன்றாக விருக்கும். கிராமபோனானது பொழுது போக்கிற்கு நல்ல கருவியாக விருக்கிறது.

சங்கீதமானது மனதிற்கு சந்துஷ்டியைக் கொடுக்கிறது. துயரக் கடலில் ஆழ்ந்து கிடக்கும் பலருக்கு அது ஆறுதலைத் தருகிறது.

வஸ்தாத்களுடைய ஆகாரம்.

(ஸர் டப்ளியூ. ஆர்பத்னட்லேன்)

ஸூலு ஜாதியினர் வெள்ளைக்காரர்களுடன் சம்பந்தப் பட்டு, தங்களுடைய சரீரத்தையும், சன்மார்க்கத்தையும் கெடுத்துக் கொண்டதற்கு முன் அவர்களே உலகிலுள்ள எல்லா ஜாதியினர்களிலும் சிறந்த வஸ்தாத்களாகவும்; திடகாத்திரர்களாகவும் இருந்து வந்தார்கள்.

அவர்கள் தகுந்த மனைவிமார்களைப் பார்த்துப் பொறுக்கி எடுத்துக்கொண்டதாலும், கட்டுப் பாடாகப் பல விதிகளை அனுஷ்டித்து வந்ததாலும், மனித சரீரம் படைத்தவர்களுக்குள் அவர்கள் ஒரு விதத்திலும் குறைவில்லாதவர்களாக இருந்தார்கள். அவர்களுடைய ஆகாரக்கிரமும், வழக்கங்களும் சாமான்யமானவைகளாக இருந்தன.

பரம சாமான்ய மானவழியில் பாகம் செய்யப்பட்ட ஆகாரங்களையே அவர்கள் புசித்து வந்தார்கள். அவர்களுடைய அளவற்ற தைரியம்பிரிட்டிஷ்போர்வீரர்களுக்கும்,போயர்களுக்கும் தெரிந்ததுதான். சிறிதும் களைப்பில்லாமல் அவர்கள் 50 மைல் தூரம் ஓடுவார்கள்; சிலர் 70, 80 மைல் தூரமும் ஓடுவார்கள். நாகரீகத்தின் சின்னங்களாக விளங்கும் ஒருவித வியாதியினாலும் அவர்கள் பீடிக்கப்படாமலிருந்தது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயம்.

அவர்களைப் போன்ற திடசரீரிகள் உலகின் இதர பாகங்களில் உற்பத்தியாகும்படி செய்யக் கூடும். பூமியில் பயிரான பதார்த்தங்களைப் புசித்தும், தங்களுக்கும் மிருகங்களுக்கும் இயற்கையாக விருந்துவர வேண்டிய வழக்கங்களை அனுஷ்டித்தும், அவர்கள் திடகாத்திரர்களாகவும், சரீரத்தில் தென்புள்ளவர்களாகவும், தற்கால நாகரீகத்தின் சின்னங்களாகிய பலவித வியாதிகளினால் பீடிக்கப் படாதவர்களாகவு மிருந்தார்கள்.

இந்தியாவிலும், இதர சில இடங்களில் இருந்து வரும் மலைகளிலும் அவர்களைப் போல் அரோகதிடகாத்திரர்களாகவும், மல்யுத்தத்தில் தேர்ந்தவர்களாகவும், எத்தகைய்க் கஷ்டத்தையும் சகித்துக்கொள்ளக் கூடியவர்களாகவும் பலர் இருந்திருப்பதற்கு உதாரணங்களைச் சொல்லலாம். அவர்களும் பூமியில் அவர்களுடைய பிரயாசையினால் உற்பத்தியாகும் பதார்த்தங்களை புசித்து வருகிறார்கள்.

இவர்களுக்கும் நாகரீக முதிர்ச்சியினால் ஊளைச்சதை விழுந்து ஒரு வேலைக்கும் உத

வாக்கரையாக விருப்பவர்களுக்கும் இருந்து வரும் வித்தியாசத்தை ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். இயற்கை வழியைப் பின்பற்றி நடந்து கொள்ளும் காட்டு மிராண்டிகளான மலைச் சாதியினருக்கும் நாகரீகத்தில் முன்னேற்ற மடைந்திருப்பவர்களுக்கும் மலக்கும் மடுவிற்குமுள்ள வித்தியாசமிருக்கிறது.

இந்த விஷயங்களிலிருந்து ஒருவன் திறமை வாய்ந்த வஸ்தாதாவதற்கு அவனுடைய சரீரமானது சரியாக அதற்கேற்பட்டுள்ள வேலையைச் செய்து வரவேண்டு மென்றும், ஜீரண சக்தியில் ஏற்டும் கோளாறானது சரீரத்தின் நரம்பு, தசைக்கட்டுகளைப் பாதிக்க வேண்டுமென்றும் தெளிவாகத்தெரிகிறது.

சீதளத்திற்கும் க்ஷயரோகத்திற்கும் இருந்துவரும் சம்பந்தம்.

[பிரெட் பிரெஞ்ச்]

இப்பொழுது பல ஜாதியினரின் ஹிருதயம் பலஹீனமாக இருந்து வருகிறதற்குக் காரணமென்னவென்று பலர்என்னைவினவுகிறார்கள். நவீன நாகரீகத்தின் தடபுடலிலும் பரபரப்பிலும் சரியாகச் சுவாஸிக்கவேண்டிய முறையை ஜனங்கள் கைவிட்டு விட்டதே இதற்கு முக்கியகாரணமென்று நான் சொல்லுவேன்.

சமீபத்தில் சுகாதார முறையில் பயிற்சி பெற்று வரும் பல மாணவர்கள் முன் அரசருடைய வைத்தியர் பிரசங்கம் செய்கையில் "ஜனங்கள் சரியாகச் சுவாஸிக்க அப்பியஸித்துக் கொண்டால் நடுப் பிராயத்தினர் இப்பொழுது அவர்களைத் தாக்கிவரும் பல வியாதிகளிலிருந்து தப்புவிக்கலாம்" என்று சொன்னார்.

ஆயிரக்கணக்கான வருஷங்களுக்கு முன்பே சரியாகச் சுவாஸிக்கும் முறையை நன்ராக கிரேக்கர்களும், ரோமானியர்களும், பாரஸிகர்களும், இந்தியர்களும் அப்பியஸித்து, சரீராரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றவும் சுவாஸாசயங்களில் கோளாறுகள் ஏற்படாமல் தடுக்கவும் அதை ஒரு வழியாக அனுஷ்டித்து வந்தார்கள். வியாதிகள் உண்டாகாமல் தடுத்துக்கொள்வதற்காக, சமீப காலத்திலும், சுமார் இருநூறு வருஷங்களுக்குமுன், ஷிடன்ஹாம், புல்லா என்னும் இரண்டு ஆங்கிலேய வைத்தியர்கள் இதைச் சரியாகக் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டிய அவசியத்தை வற்புறுத்தியிருக்கிறார்கள்.

ஆயினும் இந்த முக்கியமான விஷயத்தில் வைத்தியத் தொழில் செய்து வருபவர்களில் பெரும்பாலோர் அலக்ஷியமாக இருந்து வருவது அதிசயிக்கத் தக்கதாக இருக்கிறது.

அடிக்கடி ஜலதோஷம் ஏற்படுவது அபாயகரமான விஷயம். நாளடைவில் அது க்ஷயரோகத்தில் கொண்டுவந்து விடும்; விட்டு விட்டு ஜலதோஷம் பிடித்துக்கொண் டிருந்தால், நாளடைவில் அது சரீரத்தில் ஊறிப் போய்விடும். நசித் துவாரங்களில் எப்பொழுதும் சளி அடைத்துக்கொண் டிருந்தால், க்ஷயரோகக் கிருமிகள் வளருவதற்கு அது ஏற்ற இடமாகி விடும்.

நமது மரணவிகிதத்தில் மூன்றில் இரண்டு பாகத்திற்கு ஹிருதய நோய்களே காரணமாக இருப்பதால், பால்யத்திலும், யுவப் பிராயத்திலும் மார்பை வளர்த்துக் கொள்வதைக்காட்டிலும் சிலசீர்த்திருத்தங்களைச் செய்துகொள்ள வேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது.

கிலிப்தமாக தினந்தோறும் பிராணயாமம் செய்துவந்தால் ஜலதோஷம் பிடிக்காது. இந்த முறையினால் சுமார் 2000 குழந்தைகளுக்கு அதிகமாக குணமடைந் திருப்பதை நான் நேரில் பார்த்திருக்கிறேன்.

குழந்தைகளுக்குக் காப்பி கொடுக்கலாமா?

குழந்தைகள் காப்பி குடிப்பதை வைத்தியர்கள் எப்பொழுதும் ஆட்சேபித்து வந்திருக்கிறார்கள். காப்பியை ஏன் குழந்தைகள் குடிக்கக்கூடாதென்பதற்குப் பல காரணங்களிருக்கின்றன. நரம்புகளுக்கு அது கெடுதலை உண்டுபண்ணி விடுவதை முக்கிய காரணமாகச் சொல்லலாம். காபின் சேர்ந்திருக்கும் கஷாயங்களைக் குழந்தைகள்குடிப்பதால் பிற்காலத்தில் அவர்களுடைய நரம்புகள் அதிகமாகத் தளர்ந்து போய்விடுமென்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்திருக்கக்கூடிய விஷயம். "குழந்தைகளின் நரம்புகளைக் காப்பாற்றுதல்" என்னும் விஷயத்தைப்பற்றி வால்ஷ், வுட் என்னும் இரண்டு வைத்தியர்கள் 1924-ம் வருஷத்தில் வெளியிட்டியிருக்கும் புத்தகத்தில் "நமது துருப்புகளில் பெரும்பாலோர் போர் முனையின் கஷ்டங்களைச்சகித்துக்கொள்ள சக்தியற்றவர்களாக இருந்ததிலிருந்து அமெரிக்காதேசத்தினருடைய நரம்புகள் நிலைதடு மாறி வருகின்றனவென்று தெரிகிறது." என்று சொல்லியிருக்கிறார்கள். மகாயுத்தத்தில் அமெரிக்கத் துருப்புகள் வெடிக்குண்டின் அதிர்ச்சியைத் தாங்கமுடியாமற் போனதற்கு அவர்களுக்கு மயக்கம் இருந்ததே காரணமென்று அவர்கள் நினைக்கிறார்கள். இந்ததேசத்தில் நடுப்பிராத்தினர்பலர் நரம்புத்தளர்ச்சி யடைந்திருப்பதற்கு பால்யத்தில் அவர்கள் காப்பிப்பழக்கத்தை அப்பியஸித்துக்கொண்டது ஒரு காரணமாக இருக்கலாம்.

யுனைட்டெட்ஸ்டேட்ஸில் காப்பிக்குடி வர வர அதிகரித்து வருகிறது. தலாசராசரி 13 பவுண்டுக்கு அதிகமாகச் செலவாகிறது. இதில் பெரும்பாகத்தைக் குழந்தைகள் உட்கொள்ளுகின்றனவென்று காரியென்னுமிடத்தில் பள்ளிக்கூடத்திற்கு அனுப்பப்படாதபல குழந்தைகளின் ஆகாரக்கிரமத்தைப் பரிசீலனை செய்ததிலிருந்து தெரிகிறது, யுனைட்டெட்ஸ்டேட்ஸ் தொழிலாளர் இலாகாவைச்சேர்ந்த குழந்தைகள் பகுதியார் இந்த ஆராய்ச்சியைச் செய்தார்கள். இந்த கோஷ்டியில் மூன்றில் இரண்டுபாகத்தினர் காப்பிகுடிப்பதை வழக்கமாக வைத்துக்கொண் டிருந்தன ரென்றும், இவர்களில் 100-க்கு 40 பேர்களுக்கு மேல் தினம் ஒருவேளைக்கு அதிகமாகக்காப்பியைக் குடித்து வந்தனரென்றும் இந்தரிப்போர்ட்டில் காணப்படுகிறது. இவ்வளவுதானென்பதில்லை; பிறதேசத்தினருடைய குழந்தைகளில் 100க்கு 90 பேர்கள் காப்பி குடித்துவருகிறார்களென்றும், போலண்டு தேசத்தினர் தினம் இருமுறைக்கு அதிகமாகக் காப்பி குடித்து வருகிறார்களென்றும் இந்த ரிப்போர்ட்டில் காணப்படுகிறது.

1912-ம் வருஷத்தில் வி. கே. டெயிலர் என்னும் உளநூல் வல்லுனர் ஒருவர் பாடசாலைகளில் படிக்கும் பிள்ளைகளுக்குள் இந்தப் பழக்கம் எந்த அளவு இருந்து வருகிறதென்று ஆராய்ச்சி செய்தார். 464 பிள்ளைகள் அடங்கிய ஒரு தொகுதியில் 100-க்கு 70 பிள்ளைகளுக்குமேல் காப்பி குடித்து வந்தார்களென்று அவர் கண்டறிந்தார். மேலும், அதிகமாகக் காப்பியைக் குடித்தவர்கள் பாடசாலைகளில்கீழே யிருந்தார்களென்றும் அவர் கண்டறிந்தார். குழந்தைகள் காப்பி குடிப்பது அவர்களுடைய நரம்புகளுக்கு பலஹீனத்தை உண்டுபண்ணிவிடுகிறதென்பதில் சந்தேகமேயிருக்க நியாயமில்லை. ஆகாரக் கிரமத்தில் சேரவேண்டிய பாலுக்குப் பதிலாக காப்பி ஏற்பட்டுவிட்டது பெரிய அபாயமாக இருக்கிறது. பாலின் உபயோகம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு குறைவாக விருக்கிறதோ அந்த அளவு காப்பியின் உபயோகம் அதிகரித்திருக்கிறதென்று அந்த ரிபோர்ட்டில் காணப்படுகிறது. பாலில்லாதவர்களின் வீதாசாரம் எந்தஅளவு இருக்கிறதோ அந்த அளவுகாப்பி குடிப்பவர்களின் வீதாசாரமும் அதிகமாக இருக்கிற தென்றும், பாலை வழக்கமாக உபயோகிக்கும் தொகுதிகளில் பாலின் உபயோகம் எந்த அளவு குறைந்திருக்கிறதோ அந்த அளவு காப்பியின் உபயோகம் அதிகரித் திருக்கிற தென்றும் அந்த ரிபோர்ட்டில் காணப்படுகிறது. பாலுக்குப்

பதிலாக காப்பியைக் கொடுப்பதால் ஏற்பட்டு வரும் விபரீதத்தைப் பற்றிப் பிரஸ்தாபிக்கையில், பாலுக்குப் பதிலாகக் காப்பியைக் கொடுப்பது இதர ஆகாரங்களிலுள்ள நல்ல அம்சங்களையும் அடித்துவிடுகிறதென்று அதில் காணப்படுகிறது.

குழந்தைகளுக்குச் சுலபமாகக் காப்பிப்பழக்கம் ஏற்பட்டுவிடுகிறது. காப்பிப் பழக்கம் ஏற்பட்டபிறகு பாலில் அதிகமாக நாட்டம் இருப்பதில்லை. ஏழைகளின் அபிவிருத்தியை யுத்தேசித்து நியூயார்க்கில்ஏற்பட்டிருக்கும் சங்கத்தில்சரீர வட்டத்தைப்பற்றிய பகுதியின் சூப்பரின்டெண்டெண்டான மிஸ் ஹாவி எச். கில்லெட்என்னும் ஸ்திரீயானவள் பாலுக்கு வாசனையையுண்டு பண்ணுவதற்காக குழந்தைகளுக்குக் காப்பிக் கஷாயத்தை யாவது தேத்தண்ணீரையாவது கலந்து கொடுக்கக் கூடாதென்றும், காப்பிப் பழக்கத்தைக் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுத்தாவிடில் அவைகள் பாலையே விரும்புமென்றும் சொல்லுகிறார்.

குழந்தைகளுக்கு ஏன் காப்பியைக்கொடுக்கக்கூடாதென்பதற்கு இரண்டு காரணங்களிருக்கின்றன. முதலாவதாக, காப்பிப் பழக்கம் ஏற்படுகையில் குழந்தைகளுக்குப்பால் கிடைப்பது குறைந்துவிடுகிறது. இரண்டாவதாக, இது அருவருக்கத்தக்கதாகவும், அனுசியமாகவுமுள்ள உத்வேகப்பொருளாக இருக்கிறது.

அமெரிக்காவில் தொழிலாளர் கோஷ்டியினருடைய குழந்தைகளில் பெரும்பாலோர் காப்பி குடித்துப்பழக்கிக் கொண்டிருப்பதால் இதைப்பற்றி சிரத்தையுடன் கவனிக்க வேண்டியது அவசியமாகிவிட்டது என்று பிட்ஸ்பர்க் சர்வகலாசாலையின் ஒருபகுதியினர் வெளியிட்டிருக்கும் துண்டுப் பிரசுரத்தில் காணப்படுகிறது.

ஆகாரத்தைப் புசிக்க உங்கள் குழந்தை ஆட்டம் போடுகிறதா ?

உங்களை அறியாமல் நீங்களே
குழந்தைகள் ஆட்டம்போடப்
பழக்கியிருக்காலம்.

1. குழந்தை என்னசெய்கிறதென்பதைப் பற்றியும், அது போதியஆகாரத்தைச் சாப்பிடுகிறதா வென்பதைப்பற்றியும் நீங்கள் கேள்விகள் கேட்டுக்குழந்தைக்குக் கோபமூட்டுகிறீர்களா?

அவ்விதமாயின் ஒவ்வொரு ஆகாரவேளையிலும் ஒரு சிறிய நாடகத்தில் குழந்தையைப் பிரதான நடிகராகச்செய்து விடுகிறீர்கள். ஒவ்வொருகுழந்தையும் தன்னைப்பிறர் கவனிக்கும்படி செய்து கொள்ளுவதில் பிரியமுள்ளதாகவிருக்கும்.

2. உங்களுடைய குழந்தையின் சாப்பாட்டு வழக்கத்தைப்பற்றி அதன் முன்னிலையில் பிறருடன் பேசுகிறீர்களா ?

அவ்விதமாயின் குழந்தை தனக்கு ஒரு முக்கியம் ஏற்பட்டு விட்டதாக நினைத்துக் கொண்டு, பிற குழந்தைகளுக்கு இல்லாத அலாதி வழக்கத்தைப் பின்பற்ற விரும்பும்.

3. குழந்தை ஆகாரத்தைச் சுதாவாகவே புசிக்கக்கூடிய வயது வந்த பிறகும், குழந்தைகளுக்குச் சாப்பிடக் கற்றுக்கொடுப்பதை விட ஆகாரத்தை ஊட்டிவிடுவது சுலபமானதென்று நினைத்து நீங்களே ஊட்டிவிட வேண்டுமென்று சொல்லுவதுண்டா?

பிறரை நம்பியிருக்கவேண்டிய நிலைமையைக் குழந்தை அடைந்து, கோபமடைவதைக் காட்டிலும், குழந்தை தானகவே ஆகாரத்தைப் பொறுக்கிச்சாப்பிட்டுப் பழக்கிக் கொள்ளும்படி விட்டு விடுவது உத்தமம்.

4. வீட்டில் யாராவது அதிகமாகப் புசிப்பதில் பிரியமுள்ளவர்களா?

அவ்விதமாயின் அவர்கள் செய்வதைப் பின்பற்ற குழந்தையும் விரும்பும்.

சரியான ஆகாரத்தை நீங்கள் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்து வராமலிருக்கலாம்.

1. நீங்கள் சாமான்யமாகவும், ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதாகவும், சுலபமாக ஜீரணமாகக்கூடியதாகவும் உள்ள ஆகாரப் பதார்த்தத்தைப் பொறுக்கி எடுத்து, அதை நன்ருகப்பக்குவம் செய்து கொடுக்கிறீர்களா?

2. வயதானவர்கள் சாப்பிடும் எல்லா ஆகாரப் பதார்த்தங்களையும் குழந்தைகளும் சாப்பிட அனுமதிக்கிறீர்களா?

தேத்தண்ணீர், காப்பி, அல்லது வெகு நாசுக்கான பதார்த்தங்கள் அல்லது அதிகத் தித்திப்புப் பதார்த்தங்கள் இவைகளைச் சாப்பிட்டு அப்பியவிழ்த்துக் கொண்ட குழந்தைகளுக்குச் சரியாகப் பசி எடுக்காது.

3. குழந்தைக்கு ஆகாரத்தில் பிரியமுண்டாகும்படி அதைப் பரிமாறுகிறீர்களா? அதிக ஆகாரத்தைப் பரிமாருமலிருக்கிறீர்களா?

பார்வைக்கு வசீகரமாக இல்லாத பதார்த்தங்களைப் புசிப்பதைக் குழந்தைகள் வெறுக்கின்றன. அதிகப்படியாக ஆகாரத்தை இலையில் பரிமாறிவிட்டாலும் குழந்தைகள் அதை ரிய மடைந்து விடுகின்றன.

4. உங்களுடைய குழந்தைகளுக்குக் கிலிப்தமான காலத்தில் ஆகாரத்தைக் கொடுத்து வருகிறீர்களா?

குழந்தைகள் அதிககாலம் சாப்பாடு இல்லாமல் இருக்கமுடியாது. ஆனுல் போஜன வேளைகளுக் கிடையில் ஆகாரத்தைக் கொடுத்தால் இரைப்பைக்கு அதிக வேலை ஏற்பட்டுவிடும்.

உங்களுடைய குழந்தைகனின் நரம்புகள் சரியாக வேலை செய்யவில்லையென்பதற்கு இது ஒரு எச்சரிக்கையாகவிருக்கலாம்.

1. குழந்தைகள் அதிககாலம் தூங்காமலும், சுலபமாகக் கோபத்தை அடைந்து விடுகிறவைகளாகவும், அபூர்வமான பயங்களுக்கு ஆளாகிறவைகளாகவும் இருக்கின்றனவா?

அவ்விதமாயின் ஆகார விஷயத்தைத்தவிர, குழந்தைகளின் இதர பழக்கங்களும் சரியாக இல்லாமலிருக்கலாம்.

மனோ விகாரமானது ஆகாரத்தைப் புசிப்பதை எவ்விதம் பாதிக்கிறதென்பதை நீங்கள் அறிந்துகொள்ளாமலிருக்கலாம்.

1. கோபித்துக் கொண்டாவது, பயந்து கொண்டாவது, கவலைப் பட்டுக்கொண்டாவது இருக்கும் குழந்தை ஆகாரத்தைச் சரியாக ஜீரணம் செய்துகொள்ள முடியாதென்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

அவ்விதமாயின் இந்த சந்தர்ப்பங்களில் சாப்பிடத்தான் வேண்டுமென்று பிடிவாதப் படுத்தாமல் சுமுகமாக விருந்து குழந்தைக்கு நல்ல குணத்தை உண்டுபண்ணவேண்டும். சந்துஷ்டியாக விருப்பது ஆகாரத்தை ஜீரணப்படுத்துவதற்குப் பரம உபகாரமாக விருக்கும்.

2. குழந்தை சாப்பிடும்படி செய்கையில் நீங்கள் அருவருக்கத்தக்க காக்ஷியை உண்டு பண்ணுகிறீர்களா?

இவ்விதம் செய்வதால் அந்தக் காலத்தில் ஆகாரத்தைப் புசிப்பது அசாத்தியமாகி விடுவதுடன், அந்த ஆகாரத்தில் எப்பொழுதும் அதிருப்தி ஏற்பட்டு விடும்படி செய்துவிடுவீர்கள்.

3. ஒரு குழந்தைக்குக் கொடுப்பதை மற்ருெரு குழந்தைக்குக் கொடுக்காமல் பொருமையை உண்டுபண்ணுகிறீர்களா?

எல்லாக்குழந்தைகளுக்கும் ஒரே விதமான ஆகாரப் பதார்த்தங்களைக் கொடுப்பது சாத்தியமில்லாத போதிலும் எந்தக் குழந்தைக்கு நீங்கள் எந்த ஆகாரப் பதார்த்தத்தைக் கொடுக்காம லிருக்கிறீர்களோ அந்தக் குழந்தைக்கு அந்த ஆகாரப் பதார்த்தத்தைக் கொடுக்காத காரணத்தை நயமாகச் சொல்லி தன்னை அலக்ஷியம் செய்துவிட்டதாக அந்தக் குழந்தை நினைக்காமற் செய்யவேண்டும்.

4. நீங்கள் குழந்தை ஒரு ஆகாரத்தைச் சாப்பிட வேண்டுமென்று நினைப்பதற்காக அதைக் குழந்தை சாப்பிடும்படி செய்வதற்கு

நீங்கள் உங்களுடைய அதிகாரத்தைக் காட்டுவேறுண்டா?

இவ்விதம் செய்வதால் குழந்தைக்குக் கோபமும், பிடிவாதமும்தான் உண்டாகும். இதனல் ஆகாரத்தை ஜீரணம் செய்துகொள்ள அதற்குள்ள சக்தி குறைந்துவிடும். இவ்விதம் செய்வதால் நீங்கள் அடையும் லாபமென்ன? நீங்கள் நேர்மையாக நடந்துகொள்ளுவதாகவும், அவ்விதமே குழந்தையும் நடந்துகொள்ள வேண்டுமென்று நீங்கள் விரும்புவதாகவும் காட்டிக்கொள்ளுவது உசிதமில்லையா? சாத்தியமானவரையில் குழந்தையின் விருப்பப்படியே நீங்கள் நடந்துகொள்ளத் தயாராக இருப்பதாகவும், ஆனல் குழந்தை ஆரோக்கியமாக இருந்து வருவதற்கு எந்த ஆகாரமேனும் அவசியமென்று நீங்கள் நினைத்தால் அதைப் புசிக்கக் குழந்தை பழகிக் கொள்ள வேண்டு மென்பதே உங்களுடைய விருப்பமென்றும் நீங்கள் காட்டிக் கொள்ளுவது உசிதமில்லையா?

5. குழந்தை சாப்பிடுமா, சாப்பிடாதா வென்று உங்களுக்கே சந்தேகமாக இருக்கிறதென்று அதினிடம் சொல்லுகிறீர்களா?

சாப்பிட மறுக்க வேண்டுமென்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்களென்று நினைத்தால் உடனே அந்த ஆகாரத்தைக் குழந்தை மறுத்துவிடும். அதேபோல் நீங்கள் நிராக்ஷேபமாகக் கொடுக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தத்தைக் குழந்தை வெகு வேகமாக வாங்கிப் புசித்துவிடும்.

6. நீங்கள் கொடுக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தத்தைக் குழந்தை சாப்பிட மறுத்து விடுவதால் ஒருவேளை குழந்தை ஆகாரமில்லாமற் போய்விடுமேயென்று நீங்கள் நினைத்துக்கொண்டு, வேறு எதையாவது கொடுக்கிறீர்களா?

நீங்கள் இவ்விதம் காட்டிக்கொண்டால் உங்களுக்குப் பயமிருக்கிறதென்றும், தனக்கு வேண்டியதை உங்களிடமிருந்து பிடிவாதம் செய்து வாங்கிக்கொண்டு விடலாமென்றும் குழந்தை நினைக்கும். ஒருவேளை குழந்தை ஆகாரமில்லாமலிருப்பதால் மோசம் வந்து விடாது. அரைமணி நேரம்வரை ஆகாரத்தை வைத்திருந்துபாருங்கள். அதுவரைகுழந்தை சாப்பிடாமற் போனல் விட்டு விட்டு, அடுத்த வேளைவரும்வரையில் ஒன்றுங் கொடுக்காமலிருங்கள். இவ்விதம் செய்துவந்தால் குறிப்பிட்ட வேளைகளில் ஆகாரத்தைப் புசிக்கும் வழக்கம் குழந்தைகளுக்கு சுபாவமாகவே ஏற்பட்டுவிடும்.

ஆரஞ்சு ரஸத்தால் குழந்தைகள் அடையும் அனுகூலம்.

குழந்தைகள் நன்ருக வளர்ந்து வருவது அவை புசிக்கும் ஆகாரத்தைத் தவிர வேறு பல அம்சங்களையும் பொறுத்திருக்கிறதென்பதும், நாடெங்குமுள்ள வைத்தியர்கள் இது சம்பந்தமாகவும், ஊட்டமில்லாத ஆகாரத்தைக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பதால் பிற்காலத்தில் அந்த சரீரங்களுக்கு ஏற்படக் கூடிய நிலைமையைப் பற்றியும் பல தகவல்களைச் சேகரித்திருக்கிருர்களென்பதும் நம்மனோர் அனைவருக்கும் தெரிந்த விஷயம் என்றமெல்வின் என்பவர் "காலிபோர்னியா அண்ட் வெஸ்டர்ன் மெடிஸின்" என்னும் பத்திரிகையின் சென்றமார்ச்சுமாதத்திய இதழில் எழுதியுள்ளார். ஒரே கட்டுப்பாடாக ஸத்தில்லாத ஆகாரப் பதார்த்தங்களைக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்து வந்தால், வயிறு நிறைவதற்குவேண்டிய ஆகாரத்தைக் கொடுத்தபோதிலும், ஆகாரத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும் சக்தியைச்சரியாக உபயோகித்துக்கொள்ள ஜீரணக்கருவிகளால் சாத்தியப்படுவதில்லையென்று ஹெப்னர் சொல்லியுள்ளதை நாம் தாராளமாக ஒப்புக்கொள்ளலாம்.

ஜீரணசக்தியில் ஏற்படும் இந்தக்குறைவை நிவர்த்திசெய்வதற்கு வேறு ஒரு உப ஆகாரப்பதார்த்தத்தை நாம் தேடிக்கொண்டிருந்தோம். பல உப பதார்த்தங்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டன. ஆனல் அதிக காலம் வைத்தியர்களுடைய ஆதரவை அவைபெற்று வரமுடியவில்லை' இத்தகைய உப ஆகாரமாகவிருக்க ஆரஞ்சு பழரஸத்திற்குள்ள யோக்கியதையைப்பற்றி மறுபடியும் நமது கவனம் திருப்பப்பட்டது. ஆனல் இதைக் கிலிப்தமாக உபயோகித்து வந்த கோஷ்டியினரிடையே ஒரே விதமான பலன் இதிலிருந்து தெரியவில்லையாதலால் சிலர் சந்தேகிக்கலாயினர்.

ஆனல் சென்ற 4வருஷ காலமாக சரியான ஊட்டமில்லாத குழந்தைகளுக்காக ஏற்பட்டுள்ள ஒரு விடுதியில் ஒரே வித நிலைமையிலிருந்த குழந்தைகளுக்கு இதைக் கொடுத்து பரீக்ஷை செய்ததில் அங்கு தெரியவந்திருக்கும் விஷயங்கள் நமக்கு உபயோகமாகவிருக்கும். 50 பிள்ளைகளும், 50 பெண்களும் இந்த விடுதிக்கு வருவதற்கு முந்தின ஒரு மாதம் வைத்தியர்களின் பார்வையிலிருந்தனர். இந்த விடுதியில் அவர்கள் ஒரு மாதமிருந்தனர். இதிலிருந்து வெளியேறிய பிறகு இரண்டு மாதகாலம் தாதிகளின் பார்வையிலிருந்து வந்தனர்.

இந்தக் குழந்தைகள் வைத்தியர்களுடைய நேர் பார்வையி லிருந்தன; ஒரு பயிற்சி பெற்ற தாதி இவர்களைக் கவனித்துவந்தாள்; இவளைத் தவிர அனுபவமுள்ள சரீரப்பயிற்சி டைரக்டர் ஒருவர் சூப்பரின்டெண்டெண்டாக இருந்துவந்தார். பூரா காலமும் ஒவ்வொரு வேளையும் எவ்வித ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதென்று சாஸ்திரீயமாக திட்டம் போடப்பட்டது. ஒரு வருஷத்தில் செய்ததுபோலவே அடுத்த வருஷமும் செய்துவந்தோம். 1924-ம் வருஷத்தில் மாத்திரம் ஒருவருடைய தயவினல் 48 கூடைகள் ஆரஞ்சுப்பழம் கிடைத்தன. ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் ஆகாரத்துடன் இரண்டு அவுன்ஸ் ஆரஞ்சு ரஸத்தைச் சேர்த்துக் கொடுத்துவரப்பட்டது.

6-வயது முதல் 12-வயது வரையிலுள்ள குழந்தைகளை தேசத்தின் நானுபாகங்களிலிருந்தும் பொறுக்கி யெடுக்கப்பட்டது. ஊட்டத்தைத் தரத்தக்க ஆகாரம் வேண்டியவர்களாகவும், சுகாதாரமான இடத்தில் வசிக்க வேண்டியவர்களாகவும் இருந்த குழந்தைகளிலிருந்து இவர்கள் மேலே கண்டவாறு பொறுக்கப்பட்டார்கள். இந்தக் குழந்தைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளு முன் அவர்கள்சரீரத்தில் இருந்த குறைகளை நிவர்த்தி செய்யப்பட்டது. ஆரஞ்சுப் பழரஸத்தைச் சாப்பிட்டுவந்த குழந்தைகளுக்கு ஆரம்பம் முதல் ஆகாரம் நன்முக ஜீரணமடைந்து பசியும் எடுத்து வந்ததுடன், மலச்சிக்கல் உபாதையு மில்லாமலிருந்தது. ஆரஞ்சுப்பழரஸத்தைச் சாப்பிடாத முந்தின கோஷ்டியினர்களைவிட அவர்களுடைய சரீர பளுவும் வாரத்திற்கு வாரம் அதிகரித்து வந்தது. முந்தின கோஷ்டிகளைவிட 100-க்கு 20 பங்கு இவர்களுடைய சரீர பளு அதிகரித்தது. ஒவ்வொரு குழந்தையின் பளுவும் மாதம் சராசரி 5 பவுண்டு அதிகரித்தது.

கீழே நான்கு வருஷத்திய விவரத்தை அறிவித்திருக்கிறது.

	1921	1922	1923	1924
மொத்த மிருந்த குழந்தைகள்.	112	96	126	96
சரீர பளுவை இழந்தவர்கள்.	3	2	7	0
பளுவில் சராசரிக்குறைவு	1.33	15	2	0
பளுவில் ஏற்றத்தாழ்ச்சியில்லாதது.	10	8	10	6
பளு அதிகரித்தது.	99	80	109	90
சராசரிபளு அதிகரித்தது.	4	3.4	3.5	4

பள்ளிக்கூடத்தில் இருக்கும் காலத்தைவிட விடுமுறைகாலத்தில் குழந்தைகளின் பளு சகஜமாகவே அதிகரித்துவருவதையும், சரியான சுகாதார நிலைமையிலும் தகுந்த மேன் பார்வையிலும் முகாங்களில் இருந்து வருவதால் அனுகூலங்கள் ஏற்படுவதையும் நான் அறிந்திருந்த போதிலும், குழந்தைகளுக்கு ஆகாரத்துடன் ஆரஞ்சுப் பழரஸத்தைக் கொடுத்துவருவதால் அவைகளுடைய சரீர பளு அதிகரித்துவருகிற தென்றுதெரிய வருகிறது.

நாய் வியாதியைப் பரப்புமா?

பொதுவாக வைத்தியர்களும், குறிப்பாக இங்கிலாந்தில் காம்ரானும், நமது தேசத்தில் ஹால், ஹோனைட்ஸ், ரீலி இவர்களும் நாயானது வியாதிகளை வியாகப்படுத்துகிற தென்று சொல்லியிருக்கிறார்கள். பிற் சொன்ன இருவரும் பல பரிசைகளைச் செய்து பார்த்ததில் அநேக விஷயங்கள் தெரியவந்திருக்கின்றன. இந்த ஆராய்ச்சி களிலிருந்து நாய்கள் இரண்டு வழிகளில் வியாதிகள் பரவும்படி செய்கின்றனவென்று தெரிகிறது.

1. ஒரு வியாதியைஸ்வீகரித்துக்கொண்டு, அதை மனிதர்களுக்குக் கொடுப்பதனாலாவது அல்லது கிருமியினால் உண்டாகும் எந்த வியாதியையேனும் மனிதர்களுக்கு உண்டு பண்ணுவதற்குக் காரணபூதமாக இருப்ப தனாலாவது வியாதிகளை நாய்கள் பரப்புகின் றன.

2. தொத்துவியாதிசம்பந்தமுள்ள பிராணியையோ அல்லது பதார்த்தத்தையோ அணுகி அந்த வியாதிகளை நாய்கள் வீடுகளுக்குக் கொண்டுவந்து விடுகின்றன.

இதர பிராணிகளைவிட அதிகமாக நாய் கள் மனிதர்களுடன் சப்பந்தமுடையவைக ளாக விருக்கின்றன. அவைகள் சோபாக் கள், நாற்காலிகள் இவைகளின்மீதும் ஏறி உட்கார்ந்துகொள்ளுகின்றன; குழந்தைக ளுடைய முகங்களையும் நக்குகின்றன; இவ்விதம் செய்வதன் மூலமாக அவைகள் வியாதிகள் பிறருக்குத் தொத்தும்படி செய்து விடுகின்றன.

நாய்களின் குடல்களில் பலவகைப்பட்ட புழுக்களிருக்கின்றன வென்று சமீப ஆராய்ச் சியில் தெரியவந்திருக்கிறது. தவிரவும், நாய்களின் மீது பேன்களும், ஈக்களும், இதர சர்மக்கிருமிகளும் தங்கியிருக்கின்றன. நாடாப் புழுக்களுக்கு நாய்கள் உறைவிட மென்று சொல்லப் படுகிறது. சில சமயங்களில் க்ஷய ரோகத்தினாலும் நாய்கள் தாக்கப்படுகின் றன. நாய்கள் தங்களுடைய மயிர்களிலாவது, பாதங்களிலாவது க்ஷய ரோகக் கிருமிகளை ஒட்டிக்கொண்டு வரக்கூடும். ஸ்கார்லெட் ஜுரம், நீர்க்கொள்ளுவான், டிப்தீரியா, வைசூரி இவைகளால் பீடிக்கப்பட் டிருக்கிற வர்களிடமிருந்து இந்த வியாதிகளின் கிருமி களை நாய்கள் கொண்டுவரக் கூடும்.

நாய்கள் மனிதர்களுடன் நெருங்கிப் பழகி வர வேண்டுமானால் நல்ல பழக்கங்கள் அவை களுக்குப் படியும்படி செய்ய வேண்டுமென்று ஆராய்ச்சிக்காரர்கள் சொல்லுகிறார்கள். குழ ந்தைகளுடைய முகத்தை நக்காமலிருக்கும் படியும், மேஜையிலுள்ள ஆகாரத்தை தீண் டாம லிருக்கும்படியும், நாய்களைப் பழக்க வேண்டும். ஒரு வீட்டி லுள்ளவர்கள் வியா தியின் வியாபகத்தை உத்தேசித்து ஒதுக்கி வைக்கப்பட்டிருக்கையில் அவர்கள் வீட்டு நாய்களையும் அவ்விதமே ஒதுக்கி வைக்க வேண்டும். நாய்களின் சரீரத்திற்குள்ளும், சரீரத்திற்கு வெளியிலும் கிருமிகள் சேராத படி அவைகளுக்கு அடிக்கடி ஔஷதத்தைக் கொடுத்து வரவேண்டும். நாய்கள் வீட்டி லேயே தங்கியிருக்கும்படி செய்வதற்காக அவைகளின் விதையை யடித்துவிடவேண்டு மென்றும், நாய்களை நாய்களாகவே பாவிக்க வேண்டுமென்றும் சிபார்சு செய்யப்படுகிறது. நாயின் சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும்உருஷ்டைப் புழுக்கள் மனிதர்களுடைய சரீரத்திலும் இருக்கிறதென்பதைத் தெரிந்துகொண்டால், மேலே சொன்ன முன் ஜாக்கிரதையான ஏற் பாடுகளின் அவசியம் புலப்படும். நாயின் மேல் உட்காரும் நாயீக்கள் ஒரு வகைக் கிரு மியைச் சுமந்து கொண்டு வருகின்றன. அவை மனிதர்களைப் பீடிக்கக்கூடும்.

பாகம் செய்யப்படாத பதார்த்தங்களே மேலானவை.

பச்சடிகள், பழங்கள், கொட்டைகள், வெண்ணெய் இவை போன்ற பாகம் செய்யப் படாத பதார்த்தங்களைப் புசிப்பதாலும், பாகம் செய்து சாப்பிடவேண்டிய பதார்த்தங்களை சொற்ப காலமே பாகம் செய்து புசிப்பதாலும் அதிகச் செட்டுப் பிடிக்கலாம். நாகரீகமடைந்த மனிதர்கள் இயற்கை வாசனையின் சுவையை மறந்து, தங்களுடைய ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் பலவித சாமான்களைச் சேர்த்துப் பக்குவம் செய்து வாசனை ஏற்றவேண்டுமென்று நினைக்கிறார்கள். இவ்விதம் செய்வதால் அதிகச் செலவு ஏற்படுவதுடன், சரீரத்திற்கும் கெடுதல் ஏற்படுகிறது. இவை சரீரத்திற்குள் எரிச்சலை உண்டுபண்ணுவதுடன் அளவிற்கு மிஞ்சி ஆகாரத்தைப் புசித்து விடுவதற்கும் இவ்விதம் வாசனையேற்றியது முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது. அதிகமாகப் பதார்த்தங்களைப் பக்குவப் படுத்தி விடுவதால் கடித்துச் சாப்பிடவேண்டிய வேலைவெகுவாக இல்லாமற் போய்விடுகிறது. போதியவளவு பாகம் செய்யப்படாத பதார்த்தங்களைச் சாப்பிடாவிடின் பற்களுக்கும், தாடைகளுக்கும், அதிக வேலையில்லாமற் போய்விடுகிறது. இதனால் பற்கள் நன்றாக வளராமல் போவதுடன், நாம் புசிக்கும் ஆகாரப்பதார்த்தங்களும் சரியாக ஜீரணமாகாமற் போய் விடுகின்றன. குழந்தைகள் விஷயத்தில் இது முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம். குடலில் கோளாறுகள் ஏற்படுவதற்கு பால்யத்தில் செய்யும் இத்தகைய தவறுகளே காரணமாக விருப்பதால் எல்லோரும் இவ்விஷயத்தை முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டுமென்று அமெரிக்கன் மெடிக்கல் அஸோஸியேஷன் பத்திரிகையில் சொல்லப் படுகிறது.

இதை நமது வைத்தியர்களில் பலரும் ஆதரிப்பார்களென்பது சமீபத்தில் நடந்திருக்கும் விவாதங்களிலிருந்து ஸ்பஷ்டமாகத் தெரிகிறது.

பால வியாதிகள்:

அவைகள் ஏற்படும் காரணமும், அவைகளைத் தடுக்கும் மார்க்கமும்.

காரணங்கள்.

1. ஆகாரக் கிரமத்தில் தவறு இருப்பதால் இந்த வியாதிகள் ஏற்படலாம். அதாவது கஞ்சிப் பசையுள்ள ஆகாரப் பதார்த்தங்களையும், தேத்தண்ணீர், பிஸ்கோத்து இவைகளையும் அதிகமாகக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்து வருவதால் இந்த வியாதிகள் ஏற்படலாம்.

2. பசுவின்பால், கோழிமுட்டை, மாமிஸம், வெண்ணெய் இவைகளை அதிகமாகக் கொடுக்காதது இந்த வியாதிகளுக்குக் காரணமாக இருக்கலாம்.

3. சுத்தமான காற்றும், சூரிய வெளிச்சமும் போதிய வளவு இல்லாததால் இந்த வியாதிகள் உண்டாகலாம்.

4. 10-வது மாதத்திற்குப் பிறகும் தாய்பால் கொடுத்து வருவது இவைகளுக்குக் காரணமாக இருக்கலாம்.

இந்த வியாதிகளின் ஆரம்பச் சின்னங்களை குழந்தையின் 9-வது மாதமுதல் 12-வது மாதத்திற்குள் காணலாம். இவைகளாவன:--

1. குழந்தைகளின் நரம்புகள் மெலினமாக விருப்பதால் அவைகளைக் கையிலெடுக்கையில் அழுகின்றன.

2. இராத்திரியில் குழந்தைகள் தூக்கம் வராமல், தலையை இங்கும் அங்கும் புரட்டிக் கொண்டிருக்கும்.

3. தலையிலும், நெற்றியிலும் குழந்தைகள் தூங்குகையில் அதிகமாக வியர்வை வெளிப்பட்டுக்கொண் டிருக்கும்.

4. பற்கள் முளைக்கக் காலதாமத மேற்படும்.

பிற்கால சின்னங்கள்.

1. ஒரு வயதாகியும் குழந்தை நடக்கமுடியாமலிருக்கும்.

2. குழந்தை நடக்க ஆரம்பிக்கையில் கால்கள் வளைந்திருக்கும்; அல்லது முழங்கால் தட்டும்.

3. மணிக்கட்டுகளில் நரம்புகள் பெருத்து, மார்பு சரியாக அமையாமலிருக்கும்.

4. நெற்றி முன்னால் நீட்டிக்கொண்டிருக்கும்; கபாலம் அதிகப் பெரிதாயிருக்கும்.

5. கபக்கட்டு, ஸன்னிபாத ஜுரம், இழுப்பு இவைகள் சர்வ சாதாரணமாக இருக்கும். இந்த வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்பதற்குக் குழந்தைகளுக்குச் சக்தி யிருக்காது.

தடுப்பு முறை.

1. 10-வது மாதமானதும் தாயார் பால் கொடுப்பதை நிறுத்திவிட வேண்டும். அதற்குப் பிறகு சுத்தமான பசுவின் பாலையும், புதிதான முட்டைகளையும், இதர நல்ல ஆகாரங்களையும் கொடுத்துவர வேண்டும்.

2. புட்டிப்பாலைப் புசித்து வரும் குழந்தைகளுக்கு 8-மாதமாகும் வரை தேத்தண்ணீர், பிஸ்கோத்து இவைகளைக் கொடுக்கக் கூடாது.

பாலவியாதிகள் குழந்தைகளுக்கு சர்வசாதாரணமாக விருக்கின்றன.

குழந்தைகளுக்கு



சூரியவெளிச்சம் மீன் எண்ணெய் பால் முதலிய புதிய ஆகாரங்கள்.
இல்லாவிடில் அவைகளுக்கு பால வியாதிகள் ஏற்படும்.)

3. குழந்தைகளை சூரிய வெளிச்சம் நன்றாக இருக்கும் நாட்களில் வெளியில் எடுத்துக்கொண்டு போய், சாத்தியமான அளவு சூரிய வெளிச்சத்தை அனுபவிக்கச் செய்ய வேண்டும். ஜன நெரிசலான இடங்களுக்கும், நாடக மேடைகளுக்கும் குழந்தைகளை எடுத்துக்கொண்டு போகக்கூடாது.

4. இரவும், பகலும் ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

5. பால வியாதிகளின் ஆரம்ப சின்னங்கள் தென்பட்டால் குழந்தைகளை உடனே உங்களுடைய குடும்ப வைத்தியரிடமாவது, அல்லது சமீபத்திலுள்ள குழந்தைகள் வைத்தியசாலைகளிலாவது காட்டவேண்டும்.

ஜெர்மன் பள்ளிக்கூடங்களில் வைத்திய பரிசோதனை.

ஜெர்மனியில் பாடசாலைகளின் வைத்திய பரிசோதனையை ஆரம்பித்த காலத்தில் கட்டடம், தளவாட சாமான்கள் முதலியவைகள் சரியாக இருக்கின்றனவா வென்றே பார்த்து வந்தார்கள். இப்பொழுது குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறார்களா வென்பதையே வைத்தியர்கள் கவனிக்க வேண்டுமென்று ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருக்கிறது. ஆஸ்பத்திரிகளில் அனுஷ்டிக்கும் முறைகளே இங்கும் பின்பற்றப் படுகின்றன. அந்தந்தக் குழந்தையின் பெற்றோர்களுடைய சமூக அந்தஸ்தையும் அவர்களுடைய பொருளாதார நிலைமையையும் விசாரித்து, அவைகளுக்குத் தகுந்த ஏற்பாட்டைச் செய்கிறார்கள். ஒவ்வொரு இடத்தின் நிலைமையும் வேறு பட்டதாக இருப்பதால் நாடெங்கும் ஒரேவிதமான முறையைக் கையாளுவது சாத்தியமாக இருக்கவில்லை.

வியாதிகளால் உபாதை பட்டுக் கொண்டிருக்கும் குழந்தைகளுக்கு சிகிச்சை முறையைக் குறிப்பிட பாடசாலை வைத்தியர்களுக்குச் சுதந்தரமில்லை. குழந்தைகளைத் தனிப்பட்ட வைத்தியர்களிடமாவது நிபுணர்களிடமாவது அல்லது குழந்தைகள் வைத்தியசாலைகளுக்குக்காவது அனுப்பிவிடுகிறார்கள்.

ஜெர்மன் குழந்தைகளின் பெரும்பாலோர் வருஷமொரு முறையேனும் ஜாக்கிரதையாகப்பரிசோதனை செய்யப்படுகிறார்கள். எந்தக் குழந்தைக்கேனும் சரீரத்தில் எந்த வியாதியேனும் ஊறிப்போயிருந்தாலும், எந்தக் குழந்தையேனும் அதிக துர்ப்பலமாக இருந்தாலும் அவர்களை அடிக்கடி வைத்தியர்கள் கவனிக்கிறார்கள்.

பல பள்ளிக்கூடங்களில் பல் வைத்தியப் பிரிவுகள் இருந்துவருகின்றன. தகுந்த நிபுணர்கள் இந்த வைத்தியப் பிரிவுகளில் இருந்து வருகின்றனர்.

தவிரவும், இந்தப் பாடசாலை வைத்தியர்கள் விடுமுறைகால விடுதிகளையும், திறந்த வெளிசிகிச்சையையும் கவனிப்பதுடன், யுவர்களுக்கு ஏற்றதொழில் யாதென்றும்யோசனை சொல்லவேண்டும். சரீரத்தை உத்தமமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டிய அவசியத்தைப் பற்றியும், மதுபானங்கள், புகையிலை, துர்மார்க்க நடத்தை முதலியவைகளில் ஏற்படும் கெடுதல்களைப் பற்றியும் அவர்கள் உபதேசிக்க வேண்டும்.

ஜெர்மனியில் பாடசாலை வைத்தியர்கள் பூராக்காலமும் இந்த வேலைக்குச் செலவு செய்ய வேண்டியவர்களாகவோ, அல்லது தினம் ஒரு காலத்தை இந்த வேலைக்காகச் செலவிட வேண்டியவர்களாகவோ வைத்துக் கொள்ளப்படுகிறார்கள். இவர்களைத் தவிர பாடசாலைகளில் தாதிகளிருந்து வருகிறார்கள். அவர்கள் வைத்தியர்கள் சொல்லுவதைக் குழந்தைகளின் பெற்றோர்களுக்கு அறிவித்து, இன்னின்னகாரியங்களைச் செய்ய வேண்டுமென்று தெரிவிக்கிறார்கள்.

பாடசாலை வைத்தியசாலைகள் பாடசாலைக் கட்டடங்களிலேயாவது, அல்லது தனியான இடங்களிலாவது வைத்துக்கொள்ளப்படுகின்றன.

சுகாதார அபிவிருத்திப்பகுதியை ஒரே சீராக நாடெங்கும் வைத்துக்கொள்ளாமலிருப்பது நிர்வாக முறையை அபிவிருத்தி செய்வதற்குப் பெரிய தடைக்கல்லாக இருக்கிறது. இருந்தாலும் பல துறைகளிலும் எவ்விதம் அபிவிருத்திசெய்து வரக்கூடுமென்ற விஷயம் பரிசீலனையிலிருந்து வருகிறது.

பாடசாலை மாணவர்களின் நிலைமையைக் கவனித்துக்கொள்ளுவது சுகாதார அபிவிருத்தி வேலைகளின் ஒரு பகுதியாக இருந்து வருகிறது. இந்த வேலையைச் சரியாகக் கவனித்தால்தான் அடுத்த தலைமுறையினர் திட சரீரிகளாக விருந்து, ஐரோப்பாவின் புனருத்தாரணத்திற்கு உதவி செய்ய சாத்தியப்படுமென்பதை ஜெர்மானியர் உணர்ந்திருக்கின்றனர்.

வெட்டை நோய்.

ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள்.

1. எல்லா வியாதிகளிலும் இது அதிக வியாபகமுடையதாக இருக்கிறது.

2. எல்லா வயதினரையும், எல்லாத் தரத்தினரையும் இது பிடிக்கிறது.

3. யுனைடெட் ஸ்டேட்ஸில் பலர் குருடாகி விடுவதற்கு இது காரணமாக இருக்கிறது.

4. பல குழந்தைகள் பிறவிக் குருடாகப் பிறப்பதற்கு இது காரணமாக இருக்கிறது.

5. ஸ்திரீகளுடைய மர்ம ஸ்தானத்தில் பல தடவைகளில் சஸ்திர சிகிச்சை செய்ய வேண்டி யிருப்பதற்கு இது முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது.

6. ஸ்திரீ, புருஷர்களை இது துர்ப்பலர்களாகச் செய்துவிடக் கூடியதாக இருக்கிறது.

7. பிடிப்புகள், மர்மஸ்தானங்கள் இவைகளில் கொடிய உபாதைகள் ஏற்படுவதற்கு இது காரணமாக இருக்கிறது.

8. இது மனிதர்களுடைய சம்பாத்திய சக்தியைக்குறைத்து விடுவதாக இருக்கிறது.

9. வீடுகளில் பல கஷ்டங்களும், துயரமும் ஏற்படுவதற்கு இது காரணமாகஇருந்து வருகிறது.

10. பகிரங்கமாகவும் திருட்டுத் தனமாகவும், விபசாரம் செய்பவர்களை இது பிடிக்கக்கூடியதாக இருக்கிறது.

11. இது தடுக்கப் படக்கூடிய வியாதி.

கிரந்தி

1. இது மனிதர்களைக் கொல்லும் வியாதிகளில் பிரதான்யமானதாக இருக்கிறது. இது எல்லா வயதினரையும், எல்லா கோஷ்டியினரையும் பிடிக்கிறது.

2. வியாதியுடனேயே பல குழந்தைகள் பிறப்பதற்கு இது காரணமாக இருந்துவருகிறது; இந்தக்குழந்தைகளில் பல செத்துப் போய்விடுகின்றன.

3. பைத்தியம் பிடிப்பவர்களில் பெரும்பாலோருக்கு இந்த வியாதியே முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது.

4. குழந்தைகளுடைய மனோசக்தி மழுங்கியிருப்பதற்கு இதுவே காரணமாக இருக்கிறது.

5. மூளைக்கு அதிக சக்தியில்லாமற்போய் விடுவதற்கு இது காரணமாக விருக்கிறது.

6. மத்தியப் பருவத்தை அடையுமுன் பாரிசவாயுவை இது கொண்டுவந்து விடக்கூடியதாக இருக்கிறது.

7. கர்ப்பச்சிதைவிற்கு இதுவே முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது.

8. ஹிருதயம், ரத்தக்குழாய்கள், இதர முக்கிய உறுப்புகள் இவைகளில் வியாதிகள் ஏற்படுவதற்கு இது முக்கியகாரணமாக இருக்கிறது.

9. இது வாழ்நாளைக் குறைத்துவிடுகிறது.

10. இதுசம்பாத்திய சக்தியைக் குறைத்து விடுகிறது.

11. இது தடுக்கக்கூடிய வியாதி.

மதிப்புரை

சுகவழி-80. ஸ்ரீமான் சுகவனம் சிவப்பிரகாசன் அவர்களால் இயற்றப்பட்டது. இது ஆத்திச்சூடி போன்றதொரு சுகாதாரச் சிறு நூல். சிறுவர்களுக்கு இன்றியமையாதது.

ஆரோக்கியதீபிகை.

தொகுதி 4. மார்ச்சு, 1927. பகுதி 3.

விளக்கெண்ணெயின் துஷ்பிரயோகம்.

தென்னிந்தியாவில் விளக்கெண்ணெயைப் போல் வேறு எதுவும் அவ்வளவு அதிகமாக துஷ்பிரயோகம் செய்யப்படுவதில்லை. அது சுலபமாகக் கிடைக்கக்கூடியதாக விருப்பதால் எந்த வியாதியையும் அது வெருட்டியடித்து விடுமென்று ஜனங்கள் பிரமை கொண்டிருக்கிறார்கள். க்ஷீன காயம் முதல் அனுபந்த வியாதி, ஹெர்னியா வரையில் எல்லா வியாதிகளையும் அது குணப்படுத்தி விடுமென்று ஜனங்கள் நினைக்கிறார்கள். பிணிகளை நிவாரணம் செய்வதற்கு விளக்கெண்ணெய் அதிக உபயோகமானதென்று சாமான்ய ஜனங்கள் நம்பியிருப்பது வருந்தத்தக்கதாக இருக்கிறது. ஒவ்வொரு ஔஷதத்தின் பிணிநிவாரண சக்திக்கும் ஒரு எல்லையுண்டு. அது போலவே விளக்கெண்ணெயின் சக்திக்கும் ஒரு எல்லை யுண்டு. இந்த சாமான்ய உண்மையை ஜனங்கள் தெரிந்துகொள்ளாமலிருக்கிறார்கள். அதை ஒரு ஆகாரப் பதார்த்தமாக நாள் தவறாமல் உபயோகித்து வரும்பொழுது அதிக துக்கத்தை அது உண்டுபண்ணுகிறது. பச்சைக் குழந்தைகளுக்கும் சிறிய குழந்தைகளுக்கும அது ஒரு முக்கியமான ஆகாரப்பதார்த்தமென்று ஜனங்கள் கருதுவதை நினைக்கையில் இவ்வளவு அசட்டு நம்பிக்கை ஜனங்களுக்கு ஏற்படுமோவென்று. ஆச்சரியமுண்டாகிறது. குழந்தை பிறந்தவுடன் அதன் இயற்கை ஆகாரமான தாய்ப்பாலைக் கொடுக்குமுன் விளக்கெண்ணெயைமுதல் ஆகாரமாகக் கொடுப்பது இப்பொழுது சம்பிரதாயமாக இருந்து வருகிறது. இந்த துர்ப்பழக்கம் தென்னிந்தியாவில்மட்டில் வியாபகமாக விருக்கும்படி ஆண்டவன் செய்திருப்பதற்காக வேனும் அவருக்கு நன்றி பாராட்ட வேண்டும். வட இந்தியாவிலுள்ள குழந்தைகள் தென்னிந்தியாவிலுள்ள குழந்தைகளை விட அதிர்ஷ்டசாலிகளென்றே சொல்லவேண்டும்.

தென்னிந்தியாவில் உற்பவிக்கும் குழந்தைகள் பிறப்பதற்கு முன்பே துர்ப்பலர்களாகி விடவேண்டுமென்று ஆண்டவன் விதித்திருப்பாரென்று நான் நினைக்க முடியவில்லை. புதிதாகப் பிறக்கும் குழந்தையானது இயற்கையாகத் தனக்கேற்பட்டுள்ள ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதால் தாய்க்குபல ஹீனமேற்படலாமாயினும், அந்தக் குழந்தை சரியாக வளரவேண்டியதை உத்தேசித்தே அந்த ஆகாரத்தை ஆண்டவன் விதித்திருக்கிறாரென்று பிராணி நூல் சாஸ்திரிகளும், உடற்கூறு சாஸ்திரிகளும் சொல்லுகிறார்கள். க்ஷய ரோகத்தால் பீடிக்கப் பட்டிருக்கும் தாய்மார்களுக்கும் உரமாகவும், திடகாத்திரமாகவும், ஆரோக்கியமாகவுமுள்ள குழந்தைகள் பிறப்பதிலிருந்து மேற்கூறிய இரண்டு சாஸ்திரங்களும் மிருகவர்க்கங்களைப்பற்றிச் சொல்லுவது மனிதவர்க்கத்திற்கும் பொருந்துவது நிரூபணமாகிறதென்று வைத்திய

ர்கள் சொல்லுகிறார்கள். மிகவும் சாமான்யமானதாகவும், இயற்கை தர்மங்களில் முக்கியமானதாகவுமுள்ள இந்த தர்மம் கூட தென்னிந்தியாவிலுள்ளவர்களுக்குத்தெரியவில்லை. குழந்தை பிறக்கையில் அது மலச்சிக்கலுடன் பிறக்கிறதென்று நினைத்து "புத்திசாலிகளான" பெற்றோர்கள் இயற்கையாக அமைந்துள்ள அந்த தோஷத்தை நிவர்த்தி செய்வதற்காகவிளக்கெண்ணெயை அதற்கு ஔஷதமாகக் கொடுக்கிறார்கள். குழந்தைக்கு இயற்கையாக ஏற்பட்டுள்ள ஆகாரத்தைக் கொடுக்கு முன்பே விளக்கெண்ணெயை அவர்கள் கொடுத்துவிடுகிறார்கள். இவ்விதமாகத் தங்களை அறியாமலே எப்பொழுதும் ஔஷதத்தைக்கொண்டு ஜீவிக்க வேண்டியவைகளாக அவர்கள் தங்களுடைய குழந்தைகளைச்செய்துவிடுகிறார்கள். இந்ததுர்ப்பழக்கம் இனியும் அனுஷ்டானத்திலிருந்து வரும்படி விட்டு வைக்கக்கூடாது.

குழந்தை பிறக்கையிலேயே மலச்சிக்கல் வியாதியுடன் உற்பவித்திருப்பதாகவே வைத்துக்கொள்ளுவோம். அந்த வியாதியை நிவர்த்திப்பதற்கு ஆண்டவன் ஒரு வழியைக் கற்பித்திருக்கவில்லையா? அதற்குப் பரிகாரத்தை ஆண்டவன் அதன் தாயாருடைய ஸ்தன்னியத்திலேயே ஏற்படுத்தியிருக்கிறார். குழந்தை பிறந்த தினத்தில் தாயாருடைய ஸ்தன்னியத்திலிருந்து ஒருவித நிறமான திராவகம் போன்ற திரவபதார்த்தம் வெளிப்படுகிறது. பிரஸவித்த ஸ்திரீகளுடைய ஸ்தன்னியங்களிலிருந்து பிரஸவித்த இரண்டாவது நாளாவது, சிலருக்கு மூன்றாவது நாளாவதுதான் பால் வருகிறதென்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயம். அவ்விதம் பால் வெளிப்படும் வரையில் மேலே குறிப்பிட்ட திராவகமே குழந்தைக்கு ஆகாரமாகக் கிடைக்கக்கூடியதாக இருக்கிறது. அது வெளிப்படும்படி ஆண்டவன் ஏன் விதித்திருக்கவேண்டும்? அது வியர்த்தமாகப் போய்விடுவதா? அல்லது அதைச் சரியான வழியில் உபயோகிப்பதா? விளக்கெண்ணெய்ப் பித்துப்பிடித்தவர்கள் இந்த விஷயத்தைச் சிந்தித்துப் பார்த்தார்களா? அந்த திராவகத்தில் உப்புக்கள் சம்பந்தித்திருப்பதால் அதுவே பிதான சக்தியுடைய மல நிவாரணியாகவிருந்து, குழந்தைகளுடைய வயிற்றிலிருந்து பசுங்கறு நிறமாயிருக்கும் மலத்தை வெளிப்படுத்துகிறது. தவிரவும், அந்த திராவகமானது குழந்தையின் சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் ஜீரணக்கருவிகளுக்கு உத்வேகத்தை உண்டு பண்ணி, அவைகளுக்கு ஏற்பட்டுள்ள வேலைகளைச் சரியாகச் செய்துவரும்படி தூண்டுகிறது. தவிரவும், புதிதாகக் குழந்தை பிறந்ததும் அதன் வாயை ஸ்தன்னியத்தில் வைப்பதால், பால் சாப்பிட அது கற்றுக் கொள்ளுகிறது. ஆண்டவன் எவ்வளவு புத்திசாலித்தனமாக இந்த ஏற்பாட்டைச் செய்திருக்கிறார்? இவ்வளவு உபயோகமான பதார்த்தத்தை உபயோகித்துக் கொள்ள சுதந்திரமுடைய குழந்தைக்கு அந்த உரிமையை மறுத்து, அதைப் பீச்சி வெளியில் விடுவது எவ்வளவு தவறான காரியமென்பதை நான் சொல்ல வேண்டியதில்லை. அது ஏதோ அபதார்த்தமென்று நினைத்துபீச்சி விட்டுஅதைவியர்த்தமாக்கிவிடுகிறார்கள். தவிரவும் இந்த திராவகத்தைக் குழந்தை அருந்த விடுவதால் தாயாருக்கும் அனுகூல மேற்படுகிறது. எவ்விதமெனில் குழந்தை ஸ்தன்னி பானம் செய்வதற்குத் தகுந்தபடி தாயாருடைய கருப்பையும் சுருங்கிக் கொள்ளுகிறது. ஆகவே தாயார், குழந்தை இருவருடைய நன்மையையும் உத்தேசித்து, பிரஸவித்த ஸ்திரீ குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கக்கூடிய சவுகரியமான நிலைமையை அடைந்தது முதல் அவள் குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்க வேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. விளக்கெண்ணெய்ப் பித்துப் பிடித்தவர்கள் இதுவரையில் செய்தபாவத்திற்குப் பிராயச்சித்தமாக இனி மேலாவது தங்களுடைய வழியைத்திருத்திக் கொள்ளுவார்களா? விளக்கெண்ணெயை ஒரு ஔஷதமாக உபயோகித்துக் கொள்ளுவதில் எனக்கு ஆட்சேபமில்லை. அதைக் கிரமமான ஆகாரப் பதார்த்தமாக ஒருவரும் கொண்டாடக் கூடாதென்பதே எனது வேண்டுகோள்.

விளக்கெண்ணெய் செய்வதென்ன?

ரிஸினோலிக் ஆஸிட் என்னும் ஒரு கொழுப்புள்ள திராவகத்தின் டிரைகிளிஸரைட் விளக்கெண்ணெயில் இருப்பதுதான் அதிலுள்ள விசேஷம். விளக்கெண்ணெயில் இருக்கும் கொழுப்பானது சுதாவாகவே ஒன்றையும் செய்யக்கூடிய சக்தியுடையதன்று. ஆனால் குடலிலுள்ள உப்புக்களுடன் கலந்து "சோப்"பாக அது மாறிவிடும்பொழுது அது சக்தியுடையதாகி விடுகிறது. சிறியகுடலில்உத்வேகத்தை அதுஉண்டு பண்ணிவிடுவதனாலேயே மலப்பிரவர்த்தி ஏற்படுகிறது. குடலிலிருந்து வெளிப்படும் வஸ்துவின் பரிமாணம் அதிகரித்து விடுவதில்லை. மலமானது உதரகோசங்கள் மூலமாகவேகமாகச்செல்லுவதால்தான் மலமானது ஜலப்பிராயமாக இருக்கிறது. சாதாரணமாக ஜலப்பதார்த்தங்கள் மலக்குடலில் சேர்ந்திருக்கின்றன. அங்கு அதிலுள்ள ஜலமானது ஆகர்ஷித்துக்கொள்ளப்பட்டு மலமானது கெட்டிப்படுகிறது. ஆனால் விளக்கெண்ணெயானது ஜலப்பிராயமாகவிருக்கும் அந்த மலமானது குடலின் வழியாக வேகமாகச் செல்லும்படிசெய்து விடுகிறது. அதனால் மலமானது இறுகிக்கொள்ள சாத்தியப்படாமற் போய்விடுகிறது. தவிரவும் விளக்கெண்ணெய்யானது உபஸ்தாசயத்தில் அடைசலையும் ஏற்படுத்துகிறது.

இந்த விஷயத்தை X ரே மூலமாக மாக்னஸ் என்பவர் 1908-ம் வருஷத்தில் பரிசீலனை செய்து பார்த்தார். சுத்தமான விளக்கெண்ணெயானது இரைப்பை வழியாகஅதிக வேகமாகச் செல்லாமல் தடுக்கிறது. ஆனால் ரான்ஸிட் எண்ணெயானது அதிவேகமாகச் செல்லும்படி தூண்டுகிறது. சிறிய குடலில் விளக்கெண்ணெயானது உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணி விடுவதால் குடலிலிருக்கும் பொருள்கள் சீக்கிரத்தில் வெளிப்படவேண்டிவந்துவிடுகிறது.அதனால்பெரியகுடல்களில் மலமானது கெட்டிப்படுவதற்கு சாத்தியமில்லாமற்போய் விடுகிறது. உதரகோசங்களுக்கு முன்னும் பின்னும் தள்ளுவதற்கு இருந்துவரும் சக்தியானது அதிகரிப்பதில்லை. ஆனால் மலமானது ஜலப்பிராயமாக விருப்பதால் சீக்கிரத்தில் வெளிப்பட்டுவிடுகிறது. சிறு குடல்களில் விளக்கெண்ணெயானது சோப்பாக மாறி, கிளிஸரின், கிளிஸரைட்ஸ், டிரை கிளிஸரைட்ஸ், சோடியம் ரிஸினோலியேட்டு இவைகளை உண்டுபண்ணுகிறது. அது எரிச்சலை கொடுக்கக்கூடிய ஆற்றலுடையது. பின் சொன்னதானது அதிக உத்வேகத்தைக் கொடுக்கக் கூடியது. அவ்விதம் உத்வேகமுண்டாவதற்கு சோப்பு உண்டாவதே காரணம். விளக்கெண்ணெயானது உபஸ்தாசயங்களில் அதிக ரத்தம் போய்ச் சேரும்படி செய்து, அதன் மூலமாக உத்வேகமேற்படும்படி செய்கிறது.

விளக்கெண்ணெயில் ஏற்படும் மேற்கண்ட விபரீத பலன்களிலிருந்து தினமானம் கொடுப்பதற்கு அது ஏற்றதல்லவென்றும், அதிலும் பேதி மருந்தாக அதைக் கொடுப்பது பொருத்தமானதில்லையென்றும் தெரிகிறது.

விளக்கெண்ணெயின் உபயோகம்.

ஆகாரக் கிரமத் தவறினால் ஏற்படும் கடுமையான மலச்சிக்கலுக்காவது, கடுமையான அதிஸாரத்திற்காவது விளக்கெண்ணெய் தகுந்த ஔஷதமென்று சொல்லலாம். ஆனால் அடிக்கடி அதை உபயோகிப்பதால் இரைப்பையில் கோளாறு ஏற்படுவதால் அடிக்கடி அதை உபயோகிக்கக்கூடாது. அது சிறிய குடலில் அதிக உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணுகிறதென்று மேலே சொல்லியிருக்கிறேன். ஆகையால் அதை அடிக்கடி உபயோகிப்பதால் குடல்களில் அடிக்கடி உத்வேகம் ஏற்பட்டு, முடிவில் அவை ஓய்ந்துபோய் விடுகின்றன. அவ்வித நிலைமை ஏற்படுகையில் விளக்கெண்ணெயன்றி மலப்பிரவர்த்தி ஏற்படுவதில்லை. காலப்பிற்பாடாகப் போய்விடுவதால் அப்புறம் எவ்விதப் பரிகாரமும் செய்துகொள்ள சாத்தியப்படுவதில்லை. விளக்கெண்ணெயை உபயோகிப்பதால் அன்றன்றுடம் மலக்குடல் சுத்தப்பட்டு விடுமென்ற அசட்டு நம்பிக்கையின் பேரில் நாள் தவறாமல் ஜனங்கள் விளக்கெண்ணெயைச் சாப்பிட்டு வருகிறார்கள். இது

தன்னுடைய சுபாவமான குணத்தைப் பூர்ணமாகக் காட்டி விடும்பொழுது மலக்குடலுக்கு இயற்கையாக ஏற்பட்டுள்ள சக்தி இல்லாமற்போய்விடுகிறது. பிராணி வர்க்கத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்பின் இயற்கை குணமும் கெடாமலிருக்கும் வரையில் தான் அது தன்னுடைய வேலையைச்சரியாகச் செய்து வருகிறதென்று உடற்கூறுசாஸ்திரம்போதிக்கிறது. இவ்விதம் எந்த உறுப்பிற்கேனும் இயற்கையாக ஏற்பட்டுள்ள சக்தி மழுங்கிப்போய் விடும்பொழுது, தன்னுடைய வேலையைச்செய்ய அதற்குள்ள சக்தி குறைந்து விடுகிறது. சரீரத்தின் எந்த உறுப்பிற்கேனும் வேற்றுப்பொருளால் உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணிப் பழக்கி விடும்பொழுது, அதனுடைய இயற்கை சக்தியை உபயோகிக்கும் சுபாவம் அதற்கு அறவே அற்றுப்போய், எந்தக் கார்யத்தைச் செய்யவும் உத்வேகமேற்படுவதற்கு வேறொரு பொருளை நம்பியிருக்கவேண்டிய நிலைமைக்கு அதுவந்து விடுகிறது. இவ்விதம் சரீரத்திலுள்ள ஒரு உறுப்புக்கு இவ்விதக் கெட்ட பழக்கத்தை ஏற்படுத்தி விடுவதால் ஏற்படக்கூடிய- விபரீதத்தை சுலபமாக ஊகித்துக் கொள்ளலாம். சம்பந்தப்பட்ட உறுப்பானது படிப்படியாகத் தனது இயற்கைசக்தியை இழந்து, வேறொரு உத்வேகப் பொருளின் தயவை நம்பியிருக்கவேண்டிய நிலைமைக்குவந்து விடுகிறது. அவ்வித உத்வேகப்பொருளை அடிக்கடி உபயோகித்துவருகையில் அந்த உறுப்பானது தன்னுடைய இயற்கை சுபாவத்தை அறவே மறந்து, தனக்கு இயற்கையாக ஏற்பட்டுள்ள வேலையைச்செய்யவும் வெளிப்பொருளை நம்பியிருக்கவேண்டியதாகி விடுகிறது. இவ்வித நிலைமையில் குடலில் அடிக்கடி விளக்கெண்ணெயைச் சேர்ப்பதால் எத்தகைய விபரீதம் ஏற்படுமென்பதை சுலபமாக ஊகித்துக் கொள்ளலாம். குடலின் இயற்கை சக்தியே காலடைவில் ஒழிந்துபோய்விடும். ஆகவே விளக்கெண்ணெய்ப்பித்து அதிகமாகப் பிடித்திருக்கும் தென்னிந்தியாவில் கடுமையான மலச்சிக்கல் உபாதைவியாபக முடையதாக இருப்பதில் அதிசயமொன்றுமில்லை. வயதடைந்தவர்களே விளக்கெண்ணெயை அடிக்கடி உபயோகிப்பதால் இவ்வளவு உபாதைக்காளாகும்பொழுது, குழந்தைகளுக்கு எத்தகைய விபரீதபலனை அது உண்டுபண்ணுமென்பதைச் சொல்லவும் வேண்டுமோ? அவைகள் ஜீவித்திருப்பதற்கும் தங்கள் பெற்றோர்களுடைய பகுத்தறிவு சக்தியை நம்பி யிருக்கவேண்டி யிருக்கிறது. உத்வேகப் பொருளை அடிக்கடிக் கொடுத்து, குழந்தைகளின் குடல்களுக்கு இயற்கையாக ஏற்பட்டுள்ள சக்தியைமழுக்கி விடுவதற்குப் பெற்றோர்களுக்கு உரிமை ஏது? அது ஒரு குற்றமில்லையா? குழந்தைகளுடைய பிறப் புரிமையை மறுப்பதாகு மல்லவா? அவைகளை ஆட்சேபிப்பதற்குக் குழந்தைகள் சக்தியற்றவைகளாகஇருப்பதனாலன்றோ பெற்றோர்கள் இவ்விதம் செய்கிறார்கள்? விளக்கெண்ணெய்ப் பித்துப்பிடித்திருக்கும் பெற்றோர்கள் அதனால் ஏற்படக்கூடிய மேல்கண்ட அபாயங்களைப்பற்றிச் சிறிதுசிந்தித்துப்பார்ப்பார்களாக.

இவ்விதம் குடலுக்கு அடிக்கடி உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணுவதாலும், அதன் மூலமாக அங்கு அடிக்கடி அடைசலை ஏற்படுத்துவதாலும் ஈரலில்கோளாறு ஏற்படுகிறது. விளக்கெண்ணெயை அடிக்கடி உபயோகிக்கிறவர்களுடைய ஈரல் சுறுசுறுப்பற்றுப் போய் விடுகிறதென்பது பிரத்தியக்ஷ அனுபவமாக இருக்கிறது. குழந்தைகளுக்குக் கட்டி விழுவதற்கும் விளக்கெண்ணெயைக் கொடுத்து வருவதே காரணமாக இருக்கலாம். தென்னிந்தியாவில் குழந்தைகளுக்குக் கட்டி விழுவது சகஜமாக இருக்கிறது. என்னிடம் சிகித்ஸைக்கு வந்த கட்டிக் கேஸ்களிலெல்லாம் விளக்கெண்ணெயைக் கொடுக்கும் வழக்கம் இருந்து வந்திருக்கிறது. குழந்தைகளுக்கு எதனால் கட்டி விழுகிறதென்றும், விளக்கெண்ணெயைக் கொடுக்கும் பழக்கம் அதற்கு எவ்விதத்திலேனும் ஜவாப்தாரியாவென்றும் பொறுமையுடன் ஆராய்ச்சி செய்து பார்க்கவேண்டும். அவ்வித ஆராய்ச்சி நடந்து முடியும்வரையில் ஏன் இந்த துர்ப்பழக்கத்தை நிறுத்திவைக்கக்கூடாது? விளக்கெண்ணெயை உபயோகிக்காம லிருப்பதால் குழந்தை

களுக்குக் கட்டி விழாமல் தடுத்துக்கொள்ளு வது சாத்தியமாக இருக்கையில், ஆராய்ச்சி யின் பலனுகக் கட்டிக்கும் விளக்கெண்ணெய்க்கும் சம்பந்தமில்லே யென்று ஏற்பட்டாலும் எவரும் வருத்தப்பட வேண்டியதில்லை. பிணிகள் வாராமல் தடுப்பதே தற்கால வைத்தியர்களின் நோக்கமாக இருந்து வரு கிறது. பிணிகள் வந்த பிறகு சிகிச்சைசெய்வதை விடப் பிணிகள் வாராமல் தடுத்துக் கொள்ளுவதே மேலானது. விளக்கெண்ணெய்ப்பித்துப்பிடித்தவர்கள் இந்த விஷயத்தைச் சிறிது சிந்தித்துப்பார்க்கும்படி கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன். எப்பொழுதேனும் அகஸ் மாத்தாகவேஉபயோகித்தால்தான் விளக்கெண்ணெயினுல் குழந்தைகளுக்கும்,விருத்தர்களுக்கும், பலஹீனர்களுக்கும், துர்ப்பலர்களாக இருக்கும்ஸ்திரீகளுக்கும் அனுகூலமேற்படும். மூலஉபத்திரவத்தால்உபாதைப்பட்டுக்கொண்டிருப்பவர்களுக்கும் அது அனுகூலத்தைக்கொடுக்கும்.வயிற்றுப்போக்குள்ளவர்களுக்குடிஞ்சர் ஒபியையைச் சிறிது விளக்கெண்ணெயில் சேர்த்துக்கொடுப்பதால் அனுகூல முண்டு.

வேறு பதார்த்தத்துடன் சரீரம் தண்டுவதால் அந்த இடத்தில் ஏற்படும் எரிச்சலைச் சமனம் செய்யும் சக்தி விளக்கெண்ணெய்க் குண்டு. அதனுலேயே கண்களில் இரண்டொரு துளிகளைச் சிலர் விட்டுக் கொள்ளு கிருர்கள்.

விளக்கெண்ணெய்க்கு விரோதமாகப்பிரசாரம் செய்யவேண்டுமென்ற உத்தேசத்துடன் இதை நான் எழுதவில்லை. மருந்தானது இயற்கை சுபாவத்திற்கு அனுகூலத்தை உண்டுபண்ணுவதற்காக ஏற்பட்டிருக்கிறதே யன்றி, அதற்கு பரத்தியாக இருப்பதற்காக ஏற்பட்டதில்லை யென்பதை விளக்கெண்ணெய்ப் பித்துப்பிடித்தவர்களுக்கு விளக்கிக் காட்டவேண்டுமென்ற உத்தேசத்துடனேயே நான் இதை எழுதினேன்.

ஜி. ஆர். ராவ்.

ஜலத்தைச் சுத்தம் செய்யும் விதம்.

அசுத்தமான ஜலமே பல கொடிய வியாதிகளுக்கும், முக்கியமாக குடலில் கோளாறு ஏற்படுவதற்கும் முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது. கிராமாந்தரங்களிலும், அன்னிய தேசங்களிலும் யாத்திரை செய்கையில், ஜலத்தைச் சுத்தம் செய்யாமல் பருகுவதால் அபாய மேற்படும். 5 நிமிஷ நேரமேனும் ஜலத்தைக் காய்ச்சி விட்டால் அது சுத்தமடைந்துவிடும். ஆனல் இவ்விதம் ஜலத்தை காய்ச்சி விடுவதற்கு எப்பொழுதும் சாத்தியப்படுவதில்லை.

இதற்குப் பதிலாக ஒரு குவார்ட் ஜலத்தில் 3 துளி டிஞ்சர் ஆப் அயோடைனைக் கலந்தால் அது சுத்தமடைந்துவிடும். ஜலமானது கலங்கலாக விருந்தால் இரண்டு மடங்கு அந்த திராவகத்தை, அதாவது 6 துளிகளை, சேர்க்கவேண்டும். ஸோடியம் ஹைபோசல்பைட்டைச் சிறிது கலந்தால் டிஞ்சர் அயோடைனைக் கலந்ததால் ஏற்பட்டுள்ள பழுப்பு நிறமும், வாசனையும் மாறிவிடும். சிறிதளவு சர்க்கரையையாவது, பழ ரஸத்தையாவது கலந்து கொண்டாலும் அந்த வாசனை மறைந்துவிடும்.

ஜலத்தை சுத்தப்படுத்துவதற்கு ஹைபோக்ளோரைட் ஆப் ஸோடா எடுத்தது. இது புதிதாகத் தயாரிக்கப்பட்டதாக இருக்கவேண்டும். இதில் க்ளோரைன் 4% அல்லது 5% ஆவது கலந்திருக்கவேண்டும். இது சட்டென குணத்தைக் காட்டக்கூடியது. ஒரு காலன் ஜலத்தில் 3,4 துளிகள் இந்த திராவகத்தை விட்டு, அரை மணி நேரம் வைத்திருந்தால் அந்த ஜலத்தைத் தாராளமாக உபயோகிக்கலாம்.

அழகும் ஆரோக்கியமும்.

பிரிட்டிஷ் பிரஜைகளை ஆரோக்கிய முடையவர்களாகச் செய்யும் துறையில் சமீபத்தில் ஏற்பட்டிருக்கும் அபிவிருத்திகளில் தொழிற்சாலைகளின் சீப் இன்ஸ்பெக்டர் சமீபத்தில் குறிப்பிட்டது விசேஷமானதாக இருக்கிறது. லண்டனில் வேலை செய்து ஜீவிக்கும் பெண்கள் நாளுக்கு நாள் அழகுடையவர்களாகி வருகிறார்களென்று அவர்சொன்னார். அழகு ஏற்பட்டால் ஆரோக்கியமும் பெருகுகிறதென்று ஏற்படுகிறது. ஜனங்களுடைய ஆரோக்கியமானது அதிசயிக்கத்தக்க விதமாக அதிகரித்திருப்பது சந்தோஷிக்கத்தக்கதாக இருக்கிறதென்று ஸர்தாமஸ் கருதுகிறார். 20வருஷங்களுக்கு முன் தொழிற்சாலைகளில் வேலைசெய்துவந்த பெண்களில் 100-க்கு 85, 40 பேர்கள் ரத்த சோகையால் பீடிக்கப்பட்டிருந்தார்கள். இப்பொழுது 100க்கு 5 பேர்களே இவ்விதமிருக்கிறார்கள். சமீபத்தில் அவர் பார்வையிட்ட ஒரு தொழிற்சாலையில் 100-க்கு 72 பேர்கள் அழகுடையவர்களாக இருந்தார்களாம்; 28 பேர்கள் சாமான்யமாக இருந்தார்களாம் ; அபாஸமாக ஒருவர் கூட இல்லையாம். அதிகச்சம்பளமும், அதிக வியாயாமமும், திறந்தவெளிகளில் காலத்தை சுகமாகச்செலவிடுவதும் இந்த அபூர்வமான மாறுதலை உண்டு பண்ணிவிட்டதென்று அவர் கருதுகிறார்:—ஹெல்த் அண்ட் எபிஷியின்ஸி.

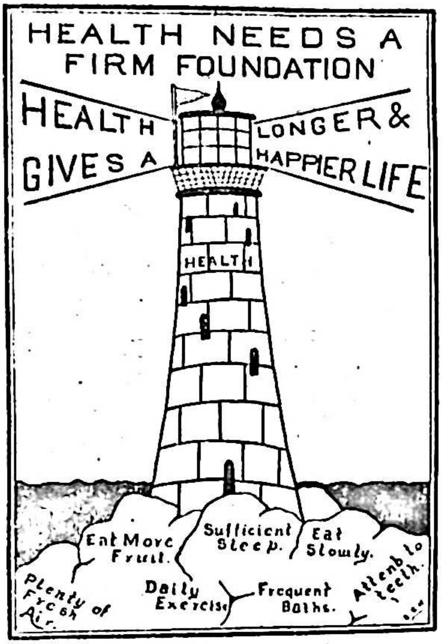
சூரிய வெளிச்சமும், திறந்த வெளிக்காற்றும், சரீராரோக்கியமும்.

(லியோனார்டு ஹில்)

ஒரு மனிதன் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டுமென்று எந்த சட்டமும் அவனை நிர்ப்பந்திக்க முடியாது; ஆனால் ஆரோக்கியமாகவாழ்ந்து வரும்படி அவனுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கலாம். இங்கிலாந்தில் சென்ற 25 வருஷ காலத்தில் சிசுமரணங்களின் தொகையில் ஒரு பாதி குறைந்திருப்பதற்கு தொழிலாளர்களுடைய சம்பளத்தை உயர்த்தியிருப்பதும், ஜனன விகிதம் குறைந்திருப்பதும் காரணங்களாக இருக்கலாம். இருந்தாலும் குழந்தைகளை எவ்விதம் வளர்ப்பதென்று தாய்மார்களுக்குச் செய்த உபதேசமும் இதற்குக் காரணமாக இல்லாமலிருக்க முடியாது.

சிசுக்கள், குழந்தைகள் இவைகளுடைய மரண விகிதம் குறைந்திருப்பதால் புதிதாகப் பிறக்கும் குழந்தைகள் அதிககாலம் ஜீவித்திருக்கலாமென்று எதிர்பார்க்கப் படுகிறது. நடுத்தர வயதினருடைய ஜீவியகாலம் இன்னும் 10 வருஷம் அதிகரித்திருக்கிறதென்று சிலர் நினைக்கலாம். ஆனால் இது சரியன்று. குழந்தைகளின் மரண விகிதம் குறைவாகவிருப்பதால் பிற்காலத்திய பிரஜைகளின் ஆயுள்காலம் அதிகரிக்கலாமென்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. நடுத்தர வகுப்பினருக்கு ஒன்றும் செய்யவில்லை. ஆகவே யுவப்பிராயத்தினர் விஷயத்தில் கவனத்தைத் திருப்பவேண்டும். குடியிருப்பு வசதிகள் திருப்திகரமாக இல்லாததாலும், நகரங்கள் தோட்டப்பாங்காக அமைக்கப்படாமலிருப்பதாலும், விவாகம் செய்துகொண்டுள்ள சதிபதிகள் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்துவருவது கஷ்டமாக இருக்கிறது.

க்ஷயரோகம், இன்புளுபன்ஸா முதலிய சுவாசாயங்களைப்பற்றிய வியாதிகளினாலேயே இந்த தேசத்தில் இப்பொழுது மரணவிகிதம் அதிகமாக இருந்துவருகிறது. பிளவையினாலும் அதிகமாக மரணங்கள் நேர்ந்துவருகின்றன. சிறுவர்கள் தொத்து ஜுரங்கள் முதலிய வியாதிகளிலிருந்து தப்புவித்துக் கொள்ள ஏற்பாடு செய்திருப்பதன் மூலமாக அவர்களுடைய ஆயுள்காலம் அதிகரிக்கும்படி செய்திருப்பதால் பிளவை வரக்கூடிய வயது வரையில் அவர்கள் ஜீவித்திருக்கிறார்கள். அதனால் தான் பிளவையினால் ஏற்படும் மர



ணங்களின் விகிதம் அதிகமாக இருந்து வருகிறது. ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து வரும் மலைச்சாதியினருக்கும், சாமான்யமான ஆகாரங்களைப் புசித்து, திறந்த வெளிகளில் வசித்து வருவோருக்கும் பிளவை ஏற்படுவதில்லை. நாகரீக மடைந்த தேசமென்று சொல்லிக்கொள்ளும் இடங்களிலும், பெரிய நகரங்களிலும் வசிக்கிற ஜனங்கள் இயற்கை முறைக்கு விரோதமாக வாழ்க்கையை நடத்தியும், செயற்கை ஆகாரங்களைப் புசித்தும், வாதாவரணம் உஷ்ணக்கிர மடைந்ததாகவுள்ள அறைகளில் அடைபட்டுக் கிடந்தும் வருவதால், பிளவையினால் ஏற்படும் மரண விகிதங்களின் தொகை அதிகமாக இருந்து வருகிறது. வர வர இந்த வியாதியானது மனித சமூகத்திற்கே பெரிய சத்துருவாகி வருகிறது. ஆரோக்கியமாக வாழ்வை நடத்தி வரவும், ஆரோக்கியமான ஆகாரத்தைப் புசித்து வரவும், திறந்த வெளியிலும் சூரிய வெளிச்சத்திலும் வசித்து வரவும், மதுபானங்களைப் பானம் செய்யாமலும் களைப்பு ஏற்படும் வரை வேலை செய்யாமலும் இருந்து வரவும் ஜனங்களுக்குக் கற்றுக்கொடுத்து விட்டால், பிளவையினால் ஏற்படும் மரணங்களின் தொகை நிச்சயமாகக் குறையும். பிளவையானது ஒரு வகைக் கிருமியினாலேயே உண்டாகிறதென்று தெரியவந்திருக்கிறது. அந்தக் கிருமிக்கு நமது சரீரத்தைத் தனது வாசஸ்தலமாக அமைத்துக் கொள்ளும்படி நம்முடைய தோல்களில் அழற்சி ஏற்பட இடங்கொடுக்கக்கூடாது.

சுத்தமான காற்றின் அவசியம்.

குளிர்ந்த காற்றை ஒவ்வொருவரும் சுவாசிப்பதற்குப் பிரமேய மிருப்பதற்காக இராக் காலங்களில் படுக்கை அறைகளின் ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்துக்கொள்ளும்படி தூண்ட வேண்டும். ஒரு கனமீட்டர் குளிர்ந்த காற்றில் 5 கிராம் ஜல மிருக்கிறது. அதை நமது சரீரத்தின் உஷ்ணக்கிர அளவு உஷ்ணப்படுத்தி விடும்பொழுது, அது 40 கிராம் ஜலத்தை வைத்துக்கொள்ளச் சக்தியுடையதாகிறது. அதாவது நாம் மூச்சு விடும் ஒருகன மீட்டர் காற்றானது 35 கிராம் ஜலத்தைக் கொண்டுபோய்விடுகிறது. நாம் தினமானம் 10 கனமீட்டர் காற்றை விடுகிறோம். இந்த ஜலப்பசை வறட்சியடைகையில், சுவாஸாசயங்களின் வழியாக அதிகமாக ரத்தமும் நிணநீரும் ஓடச் சாத்தியப்படுகிறது. அதனால் நமது சரீரத்தை ஆரோக்கியமாகவும், சுத்தமாகவும், தொத்து வியாதியால் பீடிக்கப்படாமலும் வைத்துக் கொள்ள முடிகிறது. காற்றானது தும்பினாலும் கிருமிகளினாலும் அசுத்த மடைந்திருக்கும் அடைசலான உஷ்ண அறைகளில் அதிகமாக ஜலப்பசை வறட்சையடைவதில்லை.

தும்பினால் விளையுங்கேடு.

சுவாசாசயங்களை சுத்தம் செய்வதற்காக ஆண்டவன் நமது சரீரத்தில் ஏற்படுத்தி யிருக்கும் கருவிகள் தும்பினால் அடைபட்டுப் போய் விடுகின்றன. அவ்விதம் அடைக்கும் தும்புகளில் சில விஷத்தன்மை உடையவைகளாக இருக்கின்றன. தரையில் ஜலத்தைக் கொட்டிப் பிறகு சுத்தம் செய்வதாலும், ஈரத் துணியால் தரையைத் துடைப்பதாலும் தும்பு கிளம்பாமல் செய்யக்கூடும். தங்களுடைய

வீட்டு தூர்புகளை தெருக்களில் உதறாமல் இருக்கும் படியும், கூடிய வரையில் தெருக்களில்தூர்பு இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளும் படியும் ஜனங்களுக்கு உபதேசிக்க வேண்டும். தாங்கள் புசிக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களும் அந்த ஆகாரப்பதார்த்தங்களை வட்டிக்கும்பாத்திரங்களும் சுத்தமாக இருக்கவேண்டுமென்று பலர் நினைக்கிறார்கள். ஆனால் தங்களுடைய சுவாஸாசயங்களில் தூர்பு நுழைந்து விடுகிறதை அவர்கள் மறந்து விடுகிறார்கள். நிலக்கரித்தூர்பும் மரக்கறி தூர்பும் அதிகக் கெடுதலை உண்டு பண்ணக்கூடிய வைகளென்று தெரியவில்லை. சுரங்கங்களில் வேலைசெய்யும் தொழிலாளர்கள் நிலக்கரித் தூம்பை சுவாஸிக்கையில் ஸ்வீகரித்துக் கொள்ளுகிறார்கள். பிற்காலத்தில் அவர்களுக்கு சளிக்கட்டும், சுவாஸகாசமும் ஏற்பட்டபோதிலும், அவர்களுக்கு நிலக்கரி தூம்பை சுவாஸிப்பதால் அதிக அபாயம் ஏற்படுவதாகத் தெரியவில்லை. ஓட்டுத் தூம்பு அதிக அபாயகரமானது. தொழிலாளர்கள் நாள்தோறும் இந்த தூம்பை அதிகமாக சுவாஸித்து வந்தால் சுவாசாயங்களில் அழற்சி ஏற்பட்டு முடிவில் சுவசாய க்ஷயத்தில் அது கொண்டுவந்து விடும். தென்னாப்பிரிக்கா சுரங்கத் தொழிலாளர்களில் சுதேசிகளில் 1000-க்கு 30-பேர்கள் க்ஷய ரோகத்தினால் இறந்து வந்தார்கள். இப்பொழுது ஜலத்தைத் தெளித்தும், வேறு வஸ்துக்களை அனுஷ்டித்தும் தூம்பு எழும்பாமல் தடுத்திருப்பதால் காசநோயினால் இறப்பவர்களின் விகிதம் 1000-க்கு 5-ஆகக்குறைந்திருக்கிறது. இருந்தாலும் இந்த விகிதமும் அதிகமென்றே சொல்லவேண்டும். இங்கிலாந்தில் தகரச் சுரங்கங்களிலும் மற்றும் சில துறைகளிலும் வேலைசெய்து வருகிறவர்கள் கஷ்டப்படுகிறார்கள். எக்ஸாஸ்டு விசிறிகளை உபயோகிப்பதாலும், தூம்பை இழுத்துவிடுவதாலும் இந்தக் கஷ்டத்தை குறைத்துக்கொள்ளலாம்.

வியாதிகள் தொத்தும் விதம்.

சுவாஸாசய வியாதிகளினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்கள் அந்த வியாதிகளைப் பிறருக்குத் தொத்த வைக்கக்கூடியவர்களாக இருக்கிறார்கள். அவர்கள் தும்முகையிலும் இருமுகையிலும் தெறிபடும் ஜலத்தில் அவர்கள் எந்த வியாதியினால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கிறார்களோ அந்த வியாதிகளின் கிருமிகள் இருக்கின்றன. இவ்விதக்கிருமிகள் இருக்கின்றனவாவென்று பரீக்ஷித்துப் பார்க்கக்கூடிய கண்ணாடிகளை அவர்களிருக்குமிடத்திற்குச் சில கஜதூரம் அப்பால் வைத்திருப்பதாலும், சிறிது காலத்தில் அந்தக்கண்ணாடியில் கிருமிகள் படிந்திருப்பதைக் காணலாம். அவர்களிருக்குமிடத்திற்கு ஒரு கஜதூரம் அப்பால் தான் அபாயஸ்தலமாக இருக்கிறது. இவ்விதமாக ஸ்கார்லெட் ஜுரம், இன்புளுயன்ஸா, நீர்க்கொள்ளுவான், க்ஷயரோகம் முதலிய வியாதிகள் பரவுகின்றன. காற்றோட்டமில்லாத ஒரு அறையில் பலர் வசித்துவந்தால் அவர்கள் வியாதிகளால் பீடிக்கப்படக்கூடும். அதனால் வாதாவரணம் உஷ்ணப்பட்டு, அங்குள்ளவர்களுக்கு வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்கவுள்ள சக்தி குறைந்து ஜலதோஷம் முதலிய வியாதிகள் ஏற்படுகின்றன. ஆகவே ஜனநெரிசல் அதிகமாக இருக்கக்கூடிய நாடகக்கொட்டகைகள், பாடசாலைகள் இவைகள் நல்ல காற்றோட்டமுள்ளவைகளாக இருக்கவேண்டும்.

காற்றோட்டம்.

நாம் சரீரத்திற்கு எவ்வித அசௌகரியமுமில்லாமல் எந்த அளவு காற்றில் ஏற்படும் மாறுபாட்டைத் தாங்கக் கூடியவர்களாக இருக்கிறோமோ அந்த அளவு மாறுபட்ட காற்று வரும்படி செய்யக்கூடிய நிலைமையிலுள்ள இடமே காற்றோட்டமுள்ள இடமென்று சொல்லலாம். இவ்விதம் காற்றோட்டம் ஏற்படும்படி செய்யவேண்டியதற்கு ஒரு முக்கிய காரணமிருக்கிறது. நமது சரீரமானது நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களை பஸ்மீகரம் செய்து உஷ்ணமாக இருந்துவருகிறது. வாதாவரணமானது உஷ்ணமாக விருந்தால் நமது சரீரம் உஷ்ணத்தை உண்டுபண்ண வேண்டிய அவசியமில்லாது போய் விடுகிறது. அதனால் கொழுந்து விட்டெரிந்து வரவேண்டிய

சரீரத்தியானது மங்கிப் போகும்படி அது செய்துவிடுகிறது. ஆனால் குளிர்ந்த காற்றானது நமது சரீரத்தின் மீதுவீசிக்கொண்டிருந்தால் சரீரமானது ஆகாரப் பதார்த்தத்தை டஸ்மீகரம் செய்யும்படி தூண்டப்படுகிறது. அதனால் நல்ல பசியும் ஏற்படுகிறது. வியாயாமங்களைச் செய்ய ஆவலைத் தூண்டுகிறது. மூளைக்குப் பிராணவாயு அதிகமாக சம்பந்தித்த ரத்தம் போய்ச் சேருகிறது. இவ்விதமாக சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகள் நல்ல ஸ்திதியிலிருந்து வருகின்றன. காற்றிற்குக் குளிர்ச்சியை உண்டுபண்ணவுள்ள சத்தியைக் கண்டு பிடிப்பதற்காக நான் கேடோ தர்மா மீட்டர் என்ற கருவியொன்றைக் கண்டு பிடித்திருக்கிறேன். அந்தக் கருவியை வெந்நீரில் உஷ்ணப் படுத்திவிட்டால் 100 டிகிரியிலிருந்து 95 டிகிரிக்கு அது இறங்கிவர எடுத்துக்கொள்ளும் காலத்தை அது காட்டுகிறது. அந்தக் கருவி கெடுதலான விவரத்தைக்காட்டி வந்ததென்னும்பிரிக்காச் சுரங்கங்களில் வேலை செய்துவந்த சுதேசித் தொழிலாளர்கள் அந்தக் கருவி சரியான அளவைக் காட்டிய இடங்களிலுள்ள தொழிலாளர்கள் செய்துவந்த வேலைகளில் பாதியைத்தான் செய்துவந்தனர். பல தொழிற்சாலைகள் காற்றோட்டமுள்ளவைகளாக இல்லாம லிருப்பதும், அவர்களுக்குக் கட்டிக் கொடுத்திருக்கும் வீடுகள் திருப்திகரமாக இல்லாம லிருப்பதுமே தொழிலாளர்கள் தொல்லை அதிகமாக ஏற்படுவதற்குக் காரணங்களாக இருக்கின்றன. சுகாதார நிலைமையை அபிவிருத்திசெய்தால், வேலைசெய்யத் தொழிலாளர்களுக்குக் குஷி ஏற்பட்டு, தொழிலாளர் தொல்லையும் ஒழிந்துபோகும்.

சூரிய வெளிச்சம்.

சூரிய வெளிச்சத்தில் சர்மத்தின்மேல் பாகத்தைச் சுடவைக்கும் உஷ்ணக்கிரத்துடன், சர்மத்தின் வழியாக உள்ளே சென்று ரத்தத்தை உஷ்ணப்படுத்தும் சுடரும், கண்களுக்குத் தென்படாத அல்டிராவயோலெட் சுடரும் இருக்கின்றன. அல்டிராவயோலெட் சுடருக்கு சர்மத்திற்குள் பிரவேசிப்பதற்குள்ள சக்தி குறைவாயினும், சர்மத்தை தகித்துவிட அதற்கு சக்தியிருக்கிறது. தோல்களுக்குள்ளே இருக்கும் ஸெல்கள் வரை அவைகளின் வீக்ஷண்யம் எட்டுகிறது. சூரியனுடைய சுடரைக்கிரகித்துக்கொள்ள ஆவலுடனிருக்கும் ஸெல்களின் பரப்பு நமது சரீரத்தில் அதிகமாக இருக்கிறது. ஆனால் அந்தச் சுடர் அங்கு எட்டமுடியாமல் நாம் அதிகமாக ஆடைகளை அணிந்துகொண்டு விடுகிறோம். மேகம், புகை, கண்ணாடி ஜன்னல்கள் இவைகளும் அந்தச் சுடர் வரமுடியாமல் தடுத்து விடுகின்றன. வெகு சிலரே தங்களுடைய சர்மத்தில் சூரிய வெளிச்சமும், திறந்த வெளிக்காற்றும் வீசும்படி அதைத் திறந்து வைத்துக்கொள்ளுகிறார்கள். பாலவியாதிகளுள்ள குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் ஆகாரமானது கிரமத்தவறானதாக இருந்தபோதிலும், அந்தக் குழந்தைகள் சூரிய வெளிச்சத்தை ஸ்வீகரித்துக்கொள்ளும்படி செய்வதன் மூலமாக அவைகளைக் குணப்படுத்தலாம். பிடிப்புகள், சர்மம், கோளங்கள் இவைகளில் க்ஷயரோகத்தினால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கும் குழந்தைகளை சூரிய வெளிச்சமும், திறந்த வெளிக்காற்றும்உள்ள இடங்களில் விட்டுவைப்பதாலும், சரியான ஆகாரத்தைக் கொடுத்துவருவதாலும் குணப்படுத்தி விடலாம். குழந்தைகள் வீடுகளில் சூரியவெளிச்சத்தையும் சுத்தமான காற்றையும் அனுபவிக்கும்படி செய்வதன் மூலமாக அவைகளுக்கு வியாதி வராமல் பாதுகாப்பதே நமது லக்ஷியமாக இருக்கவேண்டும். அசௌக்கியமாக இருக்கும் குழந்தைகளே திறந்த வெளிகளில் வசிக்கவேண்டி யிருக்கையில், சுக சரீரிகளான குழந்தைகளுக்கு சூரிய வெளிச்சமும், திறந்த வெளிக்காற்றும் அவசிய மென்பதைச் சொல்லவேண்டியதில்லை.

அல்டிராவயோலெட் விளக்குகளால் அபூர்வமான பலன் ஏற்படுகிறது. இடுப்பில் க்ஷயம் கட்டியிருந்த ஒரு யுவதி மிகுந்த சக்தியுள்ள இந்த விளக்குகளின் மூலமாக இரண்டு மாதகாலம் சூரிய ஸ்நானம் செய்து, திடகாத்திரமடைந்துவிட்டதை நான் நேரில் பார்த்

திருக்கிறேன். மாரிகாலத்தில் பாடசாலைகளில் ஆர்க் விளக்குகளை உபயோகிக்கும் காலம் சீக்கிரத்தில் வரவேண்டுமென்று நான் பிரார்த்தித்துக்கொண் டிருக்கிறேன். சூரியவெளிச்சம் மாணவர்களுக்குக் குறைவாக விருக்கும் குறையை நிவர்த்தி செய்வதற்காக, இந்த விளக்குகளைச் சுற்றி தினம் சிறிது நேரம் குழந்தைகள் விளையாடலாம். இத்தகைய விளக்கை வாங்கி அதைச் சரியாக அமைக்க 50 பவுன்தான் வேண்டி யிருக்கும். அது வேலை செய்வதற்கு மணிக்கு ஒரு ஷில்லிங் தான் செலவாகும்.

நிலக்கரிப் புகையானது அல்டிராவயோலெட் சுடர் வராமல் தடுத்துவிடுவதுடன், ஜீவனுள்ள பொருள்களுக்கு மரக்கறிகள் பயிராகாமலும் செய்துவிடுகின்றன. பசுக்களுக்குப் புல் வளராமலும் அது தடுத்து விடுகிறது. புகை கிளம்பாத விளக்கை உபயோகிக்கும்படி ஜனங்களுக்கு உபதேசிக்க வேண்டும். இவ்விதம் செய்தால் அல்டிராவயோலெட் சுடரை அதிகமாக அனுபவிக்க இட மேற்படும்.

திறந்த வெளியான ஆக்ஸ்போர்டுஷயரில் கிடைக்கும் அல்டிராவயோலெட் சுடரில் மூன்றிலொருபங்குதான் லண்டனில் கிடைக்கிறதென்று கணக்கிடப் பட்டிருக்கிறது.—நாஷனல் ஹெல்த்.

எவ்விதம் நன்றாகத் தூக்கம் வரும்படி செய்து கொள்ளுவது?

தூக்கத்தில் நான்கு வகைகள் இருக்கின்றன:—

(1) சுகசரீரிகள் சொப்பனாவஸ்தை யில்லாமல் தூங்கும் தூக்கம்.

(2) அஜீரண உபாதைக்காரர்கள் கஷ்டப்பட்டு தூங்கும் தூக்கம்.

(3) நரம்புத் தளர்ச்சியுள்ளவர்கள் புரண்டு கொண்டு தூங்கும் தூக்கம்.

(4) தூக்கமின்மையால் அவதிப்படுகிறவர்களுடைய தூக்கம்.

அவயவக்கூறு சாஸ்திரங்களின்படி பரிசீலனை செய்தால் மூளையிலுள்ள ரத்தம் குறைவதனாலேயே தூக்கம் ஏற்படுகிறதென்று தெரிகிறது. ஆகையால்மூளைக்கு ஓய்ச்சல் ஏற்படுவதுடன், அதில் ரத்தமும் குறைவாக விருக்கவேண்டும்.

நல்ல தூக்கத்தில் சொப்பனாவஸ்தைகள் ஏற்படுவதில்லை. அவ்விதமின்றி சொப்பனாவஸ்தை ஏற்படின் மூளையின் முன்பாகமும், மேல்பாகமும் ஓய்வடைந்திருக்கவில்லையென்றுணர வேண்டும். சொப்பனத்தில் பலர் மூடபக்தியினால் நம்பிக்கை வைப்பதற்கு எவ்வித ஆதாரமுமில்லை. காலந்தவறியோ அல்லது அதிகமாகவோ புசிப்பதாலும் போதியவரை வியாயாமம் செய்யாமலிருப்பதாலுமே துர் சொப்பனங்கள் ஏற்படுகின்றன.

மனதைப்போல் சரீரமும் உறங்குகிறதென அவயவக்கூறு சாஸ்திரத்திலிருந்து தெரிகிறது. நமது ஹிருதயம் ஓய்வு ஒழிவில்லாமல் அடித்துக்கொண்டிருந்த போதிலும், நாம் உறங்கும் காலத்தில் அது மெதுவாகவே வேலை செய்கிறது.

நாம் தூக்கம் என்று சொல்லும் நிலைமையானது நமது சரீரத்திலுள்ள உறுப்புக்களின் நிலைமையை அனுசரித்திருக்கிறது. தூக்கத்திற்குப் பூர்வாங்கமான அனுகுணங்கள் ஏற்படாத வரையில் நாம் ஆசைப்படுவதால் பலன் கிடைப்பதில்லை. நமது சரீரமானது சில காரணங்களால் களைத்துப்போயிருக்கையில் நாம் தூங்கவேண்டியதில்லையென்று நினைத்தாலும் அதைத் தடுத்துக்கொள்ள சாத்தியப்படுவதில்லை. டிதமின்ஸ் என்பவர் எதிராளி கொடுமை செய்துகொண்டிருக்கையிலும் தூங்கியதாக நாம் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். துருப்புகள் நடந்துகொண்டு செல்லுகையிலேயே தூங்குவதும் பிரத்தியக்ஷ அனுபவமாக இருக்கிறது.

தூக்கத்தின் அவசியம்.

தசைகளுக்கு ஓய்வு எவ்விதமோ அவ்விதமே மூளைக்கும் நரம்புகளுக்கும் தூக்கம் இருந்து வருகிறது. களைத்துப்போன சரீரத்துக்குத் தூக்கமானது ஆசுவாஸத்தை உண்டு பண்ணுகிறது. நரம்புகளுக்கு ஓய்வு கொடுப்பதற்காகவே தூக்கம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளுவதற்காக போதியவளவு காலாகாலத்தில் தூங்கவேண்டுமென்று ஆண்டவன் விதித்திருக்கிறார். நாம் விழித்துக்கொண்டிருக்கையில் சரீரத்தில் எவ்விதம் சக்தி உற்பத்தியாகிக்கொண்டிருக்கிறதோ அவ்விதமே நாம் தூங்குகையிலும் அந்த சக்தி சரீரத்தில் உற்பத்தியாகிக் கொண்டிருக்கிறது. ஆனால் தூங்குகையில் அது விரயமாவதில்லை. ஆகையால் நாம் தூங்குகையில் அடுத்த நாளைய வேலையைச்செய்வதற்கு வேண்டிய சக்தியை தூக்கமானது நமது சரீரத்தில் சேர்த்துவைக்கிறது. ஆகையால் தூக்க விஷயத்தில் கவனம் செலுத்திவரவேண்டும். ஆனால் சரியானபடி தூக்கமில்லாவிடில் சரீரத்தில் ஏதோ கோளாறிருக்கிறதென்பதை உணரவேண்டும். வேண்டுமென்று நமது சரீரத்திற்கு ஓய்வு கொடுக்காமல் ஒரே மூச்சாக வேலைசெய்து கொண்டுவந்தால் காலடைவில் படுக்கை போடவேண்டியது தான்.

தூக்கமில்லாமைக்கு முக்கிய காரணம்.

தூக்க மின்மைக்கு மலச்சிக்கல் முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது. மலச்சிக்கல் ஏற்படுகையில் நமது சரீரமானது விஷப்பாண்டமாகி விடுகிறது. அது இயற்கைப்பாதையை விட்டு வேறு பாதை வழியாக வெளிப்பட முயற்சி செய்கிறது. இத்தகைய விஷங்கள் நமது சரீரத்திற்குத் தேவையில்லை. ஆகையால் மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டிருக்கையில் சரீரத்திற்குள் பலத்த போராட்டம் நடந்து கொண்டிருக்கிறது. அப்பொழுது தூக்க மின்மை ஏற்படுகிறது. சரீரத்திற்குள் விஷப் பதார்த்தங்கள் தங்காமல் சுத்தமாக இருந்தால், சுலபமாகத் தூக்கம் வருகிறது. தூக்கத்தைத்தவிர அப்பொழுது சரீரத்திற்கு வேறுவேலை கிடையாது. உள்ளேயிருக்கும் விஷப்பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்துவதற்காகப் போராடிக்கொண்டிருக்க வேண்டிய அவசியமே இல்லாமற் போய்விடுகிறது. அவ்விதமின்றி சரீரத்திற்குள் விஷப் பதார்த்தங்கள் தங்கி யிருந்தால் சரீரத்திற்கும் வெளியேறிவிட விரும்பும் விஷப்பதார்த்தங்களுக்கும் போராட்டம் ஏற்படுகிறது. வழக்கமான வழியில் அவை வெளிப்படாமலிருக்கையில் வேறு வழிகளைத்தேட அவை முயலுகின்றன. அது சாத்தியப்படாமற் போகவே தசைகள் தடுத்தும் அவைகளில் நுழைந்துகொள்ளுகின்றன. இதிலிருந்து மலபந்தத்தினால் எவ்விதம் சரீரத்திற்கு ஓய்வு இல்லாமற்போகிறதென்பதை அறிந்துகொள்ளலாம். சரீரத்திற்கு ஓய்வில்லாமலிருக்கும் பொழுது மூளைக்கும் ஓய்வில்லாமற் போகிறது. தூக்கமில்லாமற் போவதற்கு இதுவே முக்கிய காரணமாகும்.

இதர காரணங்கள்.

நரம்புக் கோளாறுகளினாலும் தூக்கமின்மை ஏற்படலாம். இந்தக்காலத்திய பரபரப்பேநரம்புக்கோளாறுகளுக்குமுக்கிய காரணமாக இருக்கிறது. வக்கீல்கள், வியாபாரிகள், பாங்கர்கள், ஏதேனும் ஒரு தொழிலைச் செய்பவர்கள் இவர்கள் தங்கள் தங்கள் வேலையை தங்கள் தங்கள் காரியாலயங்களில் செய்வதோடு நிறுத்திக்கொள்ளாமல் வீட்டிற்கும் கொண்டுவந்து அங்கு அதே வேலையாகவிருப்பதால் தூக்கமில்லாமைக்கு ஆளாகித் தவிப்பதை நாம் பிரத்தியக்ஷத்தில் பார்க்கலாம்.

போதியவளவு சரீரத்திற்கு வேலையைக் கொடுக்காம லிருப்பதாலும் தூக்கம் வராமலிருக்கலாம். வயல்களில் வேலை செய்பவர்களாவது, கட்டடவேலை செய்பவர்களாவது இராத்திரி காலத்தில் தூக்கம் வராமல் அவஸ்தைப் படுவதை நாம் பார்த்திருக்கிறோமா? இல்லை. இதைவிட மேலே சொன்னதை ருஜுப்படுத்த வேறு உதாரணம் வேண்டியதில்லை.

எதிலும் மிதமிஞ்சிப் போனாலும் தூக்கமில்லாமற் போகலாம். உதாரணமாக, மிதமிஞ்சி புகையிலைப் புகையைக்குடித்தால் அதி

லுள்ள நிகோடைன் என்னும் விஷமானது சரீரத்திற்குள் புகுந்து உத்வேகத்தை உண்டு பண்ணுவதால், தூக்கமில்லாமற் போகிறது. நரம்புகளும் அதனால் தளர்ந்து போகின்றன. பாதங்கள் ஜில்லிட்டிருந்தாலும், மனதில் கவலை யிருந்தாலும், சரீரத்திற்கு அதிக வேலையைக் கொடுத்தாலும், மனோவேதனை யிருந்தாலும், துக்ககரமான சம்பவம் நிகழ்ந்து விட்டாலும் தூக்கம் வருவதில்லை.

தூக்கமின்மைக்குப் பரிகாரம்.

முக்கியமாக சரீரத்தில் விஷப் பதார்த்தங்கள் தங்கியிருக்க விடுவதனாலேயே தூக்கமின்மை ஏற்படுகிறது. அந்த நிலைமை ஏற்படாமல் செய்துகொண்டால் தூக்கம் தானாகவே வரும்.—ஹெல்த் அண்டு எபீஷியன்ஸி.

குழந்தைகளைப் பற்றிய தப்பபிப்பிராயங்கள்

(சார்லஸ் டப்ளியூ. புடன், எம். ஏ., எம். டி.)

"ஒரு படகில் மூன்று பேர்கள்" என்ற மகுடத்துடன் ஜெரோம் கே. ஜெரோம் என்பவர் எழுதியிருக்கும் ரஸமான புத்தகத்தின் ஆரம்ப அத்தியாயத்தில் தமது பால்யத்தில் தமது ஈரல் இருந்துவந்த நிலைமையை அவர் விவரித்திருக்கிறார். எந்த வேலையையும் செய்வதில் மனம் நாட்டமுடையதாக இல்லாமலிருந்தால் ஈரலில் கோளாறு ஏற்பட்டிருக்கவேண்டுமென்று ஒரு வைத்திய நூலில் அவர் படித்திருந்தார்.

"அந்த வழியில் நான் எவ்வளவு கஷ்டப் பட்டிருக்கிறேனென்பதைச் சொல்லி சாத்தியமில்லை. நான் பால்யம் முதல் இதற்கு இரையாகி வந்திருக்கிறேன். என்னுடைய வாலிபப் பருவத்தில் ஒருநாள் கூட அது என்னை விட்டதில்லை. ஈரல் கோளாறு அதற்குக்காரணமென்பதை அக்காலத்தில் எவரும் தெரிந்துகொள்ளவில்லை. அப்பொழுது வைத்திய சாஸ்திரம் இவ்வளவு அபிவிருத்தியடைந்திருக்கவில்லை. நான் சோம்பேறியென்று எல்லோரும் சொல்லி வந்தார்கள்" என்று அவர் சொல்லி இக்காலத்தில் கொடுக்கும் புட்டிக்கணக்கான மாத்திரைகளைவிட அக்காலத்தில் அனுஷ்டித்துவந்த சிகிச்சை முறையானது தமது ஈரல் கோளாறைத் திருத்துவதற்கு அதிக சக்தியுடையதாக இருந்ததென்று அவர் சொல்லுகிறார்.

அவர் அவ்விதம் தமாஷாகச் சொல்லுவதில் ஓரளவு உண்மையில்லாது போகவில்லை. முன்னிலும் இப்பொழுது நாம் அபிவிருத்தியடைந்திருக்கிறோம். ஆகார விஷயத்திலாவது குழந்தைகளுடைய விருப்பு, வெறுப்புகளை இப்பொழுது நாம் கவனித்து வருகிறோம். அவர்கள் எந்தப் பதார்த்தங்களையும் அதிகமாக விரும்புவதாவது, வெறுப்பதாவது மனம்போனவழி போகும் சுபாவத்தினாலன்று. அவர்களுடைய சரீரக்கூற்றின் நிலைமையே பெரும்பாலும் அதற்குக் காரணமாக இருக்கிறது. எவ்விதம் ஒரு குழந்தை வேண்டாமென்று வெறுக்கும் பதார்த்தத்தை அது புசிக்கும்படி நிர்ப்பந்திக்கலாகாதோ, அவ்விதமே அது அதிகமாக விரும்பும் பதார்த்தத்தையும் அது மனம்போனவாறு புசிக்கவும் விட்டு விடக்கூடாது.

இவ்வித வியாசங்களை எழுதி வருவதில் எனக்கு சிரத்தை ஏற்பட்டதற்குக் காரணம் இல்லாது போகவில்லை. பால்யத்தில் எனக்கு அரிசிச் சாதத்தில் பிரியமே இல்லாமலிருந்தது. இருந்தாலும் அதைச் சாப்பிடும்படி எனது பெற்றோர்கள் நிர்ப்பந்தித்து வந்தார்கள். அதனால் ஏற்பட்ட கஷ்டத்தை நான் அனுபவிக்கவேண்டியிருக்கிறது. வேண்டாத பதார்த்தத்தைச் சாப்பிடவேண்டியதில்லையென்று 20-வது நூற்றாண்டில் வைத்தியர்கள் கண்டு பிடிப்பார்களென்று அக்காலத்தில் எனக்குத் தெரியாது. எனது

விருப்பத்திற்கு விரோதமாக நடந்துகொள்ள முடியாதென்று அப்போது நான் சொல்லியிருக்கலாம். டாக்டர் லியோனர்டு வில்லியம்ஸ் என்பவர் 1925-ம் வருஷம் ஜனவரி மாதத்திய "பிராக்டிஷனர்"என்னும் பத்திரிகையில் பின்வருமாறு எழுதியிருக்கிறார்:—

"அரிசிச் சாதமானது சரீரத்திற்கு எடுத்ததென்றும், அது ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதென்றும் பலர் நம்புகிறார்கள். அது வாஸ்தவமன்று. அரிசிக் களியில் ஒரு திவலை ஜீவஸத்துப் பொருளாவது, உப்பு சம்பந்தமாவது கிடையாது. சுலபமாக ஜீரணமாக்கக்கூடாததும், குடலில் எரிவை உண்டுபண்ணக் கூடியதுமான கார்போ ஹைடிரேட்ஸ் தான் அதில் சேர்ந்திருக்கிறது."

ஜீவஸத்துப் பொருள்களின் அவசியத்தையும், விசேஷத்தையும்பற்றி இந்தக்காலத்தில் அதிகமாகச்சொல்லவேண்டிய அவசியமில்லை. ஆகாரக்கிரமத்தில் அவைகளுக்கு ஒரு முக்கிய ஸ்தானம் ஏற்பட்டு விட்டது. முக்கியமாக மரக்கறிகளிலேயே ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் உண்டாகின்றன; அவைகளை வேகவைப்பதால், அவைகளிலுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அழிந்து போய் விடுகின்றன; நமது ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் தகுந்த வீதாசாரம் இருந்துவர வேண்டும்.

என்ஸைம்ஸைப்பற்றி அதிகமாக ஜனங்கள் தெரிந்துகொள்ளவில்லை. அவை ஜீவப்பிராணிகளிலிருந்து உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன. ஆகாரத்தை ஜீரணம் செய்விக்க அவை சக்தியுடையவைகளாக இருக்கின்றன. ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் அவை சேர்ந்திராவிடில், நமது ஆகாரமானது சரியாக ஜீரணமாவதில்லை. ஜீவஸத்துப் பொருள்களைப்போலவே அவைகளும் உஷ்ணத்தினால் அழிக்கப்பட்டு விடுகின்றன.

உப்பு வகைகள் உலோக வர்க்கத்தைச் சேர்ந்தவை. நமது வாழ்விற்கு சில உப்புக்கள் அவசியமாக இருக்கின்றன. கால்ஷியம் உப்புக்கள் நமது எலும்புகளை வலுப்படுத்துகின்றன; இரும்பு உப்புக்கள் ரத்தத்தில் சேர்ந்திருக்கின்றன; வேறு பல உப்புக்களும் இருக்கின்றன. ஆனால் கிரமமான வீதாசாரப்படி இந்த உப்புக்களைச் சேர்த்துக் கொண்டால்தான் அவைகள் சுலபமாக சரீரத்தில் சேர்ந்துகொள்ளும். நாம் புசிக்கும் ஆகாரத்தினால் சரீரத்திற்கு ஊட்டம் ஏற்படவேண்டுமாயின் இந்த உலோக உப்புகளின் வீதாசாரம் நமது ஆகாரத்தில் சரியாக இருக்கவேண்டும். இந்த உண்மைகளை நமக்கு முந்தின தலைமுறைக்காரர்கள் தெரிந்து கொள்ளவில்லை. சமீப காலத்தில்தான் நமது ஆகாரக்கிரமமானது சாஸ்திரீயமான முறையில் வரையறுக்கப்பட்டிருக்கிறது. குழந்தைகளுக்குப் பரிமாணத்தில் அதிகமாக ஆகாரத்தைத் திணிப்பதால் ஊட்டம் ஏற்பட்டுவிடாது.

கண்வலிக்குப் பாலா?

கண் வலிக்குப் பாலை உபயோகிக்கும் வழக்கம் எதனால் ஏற்பட்டிருக்க வேண்டுமென்பதைச் சுலபமாகத் தெரிந்து கொள்ளலாம். அது பார்வைக்கு ரமணீகரமாக இருக்கும் பதார்த்தம். அதற்கு சமனசக்தியுண்டு. ஆயினும் அது எத்தனை வழிகளில் அசுத்தமடைந்து விடக்கூடு மென்பதை சிந்தித்துப் பாருங்கள். பசுக்கள் வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கலாம்; அவைகளுடைய மடி அசுத்தமாக இருக்கலாம்; பால்காரனுடைய கைகளில் தொத்து வியாதிக்கிருமிகள் தொத்தியிருக்கலாம்; பால்பண்ணையில் வியாதிகளை உண்டுபண்ணக்கூடிய கிருமிகள் அதிகமாக இருக்கலாம்; பால்கறக்கும் பாத்திரம் சுத்தமானதாக இல்லாமலிருக்கலாம்; பண்ணையிலிருந்து பால் வீடுவந்து சேருவதற்குள் அதில் பலவகை அசுத்தங்கள் சேரலாம்; பால் வீடுவந்து சேர்ந்த பிறகு நன்றாக சுத்தம் செய்யப்படாத பாத்திரங்களில் அதைக் கொட்டி வைப்பதாலும், சரியானபடி அதை மூடாமல் வைத்திருப்பதாலும் அது அசுத்தமடையலாம். இவ்வளவு அபாயங்களுக்குஆளாகக்கூடிய நிலைமையிலுள்ள பாலை ஜலப்பசையாகவும்,கிருமிகள் வளருவதற்கு ஏற்றதாகவும் இருக்கும் இடத்தில் விட்டால் எத்தனை அபாய மேற்படுமென்பதைச் சொல்லவும் வேண்டுமோ? கண்களில் கிருமிகள் சேர்ந்து

விட்டால் சிகிச்சை செய்வதற்கு சவுகரியமில்லாதபடி கண்களின் அமைப்பு இருந்து வருகிறது. கண்களில் ஏற்படும் வியாதிகள் குணமடைந்தபோதிலும் சரீரத்திலுள்ள எதிர்ப்பு சக்தி அதற்குக் காரணமாக இருக்கிறதேயன்றி, வைத்தியர்களுடைய திறமை அதிகமாகப் பிரயோஜனப் படுவதில்லை. ஒரு கண்ணில் கோளாறு ஏற்பட்டிருந்தால் மற்றொரு கண்ணிற்கும் அது பரவாதபடி அந்தக் கண்ணையே எடுத்துவிடலாம். ஆனால் அதை எவர்தான் அனுமதிப்பார்கள்? கண்களில் பாலை விடுவதால் மேலே சொன்னவாறு ஒரு கண்ணைப் பிடுங்கிக்கொண்டு விடவேண்டிய நிலைமை ஏற்பட்டு விடுமென்று நான் சொல்லுவதாக நினைத்துவிடக் கூடாது. பாலைக் கண்களில் விடுவதால் அபாயமேற்படக்கூடுமென்பதை எச்சரிக்கை செய்யவேண்டுமென்பதே எனது அபிப்பிராயம்.

தித்திப்புப் பதார்த்தங்கள்.

சாமான்ய ஜனங்கள் சுகானுபவங்களை அதிகமாக விரும்புவதைக்கண்டு நாம் வருந்துகிறோம். ஆனால் அடுத்த தலைமுறையினராவது தங்களுடைய கடமையை உணரும்படி செய்வதற்காக நாம் எவ்வித நடவடிக்கையேனும் எடுத்துக்கொள்ளுகிறோமா? குழந்தைகள் தித்திப்புப்பதார்த்தங்களை அதிகமாகத் தின்னும்படிவிடுவதால் சுகானுபவத்தில் பிற்காலத்தில் அவர்களுடைய நாட்டம் திரும்புவதற்கு நாம் விதை விதைத்தவர்களாகிறோம்.



[தொண்டையில் அடைத்துக்கொண்டிருக்கும் வெளிப்பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்துவதற்காக படத்தில் கண்டபடி குழந்தையைத் தலைகீழாகப் பிடித்துக்கொண்டு முதுகில் மெதுவாகத் தட்டிக்கொண்டு வரவேண்டும்.]

துர்சாகவாசத்தினால் பல கேடுகள் விளைகின்றனவென்று நாம் சொல்லுகிறோம். அதை உத்தேசித்துப் பலகிறிஸ்தவக்குடும்பத்தினர்சீட்டாட்டம்,பில்லியர்ட்ஸ் விளையாட்டு, நடனம் முதலிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடலாகாதென்று நிபந்தனை ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள். ஆனால் பக்ஷணக்கடை சம்சர்க்கத்தினால் ஏற்படக்கூடிய அபாயத்தை நாம் லக்ஷியம் செய்யாமலிருக்கிறோம். அதனால் அதிக அபாயம் நேரிடக்கூடியதாக இருக்கிறது. பல பக்ஷணக் கடைகளில் குழந்தைகள் பார்க்கக் கூடாத பல படங்கள் தொங்கவிடப்பட்டிருக்கின்றன. அதே இடத்தில் சுருட்டும் விற்கப்படுகிறது. அதனால் புகைச்சுருட்டுப்பழக்கம் குழந்தைக்கு ஏற்பட இடமுண்டாகிறது. அத்தகைய கடைகள் ஞாயிற்றுக் கிழமைகளிலும் திறந்து வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

சட்ட மூலமாக அனுகூலத்தை உண்டுபண்ணிக்கொள்ளலாமாயினும், அதனால் இத்தகைய கெடுதல்களை நிவர்த்தி செய்துகொண்டு விடுவது சாத்தியமில்லை. குழந்தைகள் அடக்கத்துடனிருக்கும்படியும், தித்திப்புப் பதார்த்தங்களில் அவர்களுக்கு நாட்டம் விழாமலிருக்கும்படியும் பழக்க வேண்டும். அவ்விதம் பழக்கி வருவதால் குழந்தைகளுக்கு நல்ல பழக்கமேற்படுவதுடன், ஜீரண சக்திக்கும் பாதகம் விளையாமலிருக்கும்.

வயிற்றில் புழுக்களுள்ள குழந்தைகள் பல்லைக் கடித்துக்கொள்ளலாம். ஆனால் இரண்டிற்கும் எவ்விதச் சம்பந்தமுமில்லை. பல்லைக் கடித்துக்கொள்ளும் வழக்கம் சாமான்யமாகவே,பல குழந்தைகளுக்கு இருந்துவருகிறது. அவ்விதம் பல்லைக் கடித்துக்கொள்ளும் பல குழந்தைகளுடைய வயிற்றில் புழுக்களிருக்கலாம். அதனால் ஜனங்கள் இரண்டிற்கும் சம்பந்தத்தை ஏற்படுத்தி விடுகிறார்கள். புழுக்கள் இருக்கின்றனவாவென்பதைக் கண்டுபிடிக்க ஒரே பரீக்ஷைதானிருக்கிறது. அதாவது புழுக்களை நேரில் பார்க்கவேண்டும். ஹேஷியங்கள் பிரயோஜனமில்லை, குடலில்

மூன்றுவகைக் கிருமிக ளிருக்கலாம். சுருட்டைப் புழு ஒரு வகை; அது பார்வைக்குத் தோட்டங்களில் காணப்படும் புழுவைப்போன்றிருக்கும்; நூல் புழு மற்றொரு வகை. அது மெல்லிய நூலைப்போல் நீளமாக இருப்பதால் அதற்கு அந்தப்பெயர் வழங்குகிறது; நாடாப் புழு இன்னொரு வகைப் புழு; அதற்கும் அதனுடைய உருவத்தை அனுசரித்தே பெயர் வழங்குகிறது. இத்தப்புழுக்கள் சரீரத்தில் இருந்தால் மலத்துடன் வெளியே வருவதைக்காணலாம்.

குழந்தைகள் பல்லைக் கடித்துக்கொள்ளுவதற்குப் பெற்றோர்களும் தாதிகளும் சுத்தமாக இருக்க குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுக்காமலிருந்ததே முக்கிய காரணமாக இருக்கவேண்டும்:—மெட்டர்னிட்டி அண்டு சைல்டு வெல்பேர்.

சுகாதாரக் குறிப்புகள்

(எச். என். டண்டேசன்)

1. எல்லா ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் போதிய வளவு கலந்திருக்கும் ஊட்டந் தரத்தக்க ஆகாரப்பதார்த்தங்களைச்சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

2. இரவும் பகலும் வீடுகளிலும், சாத்தியமான போது திறந்த வெளிகளிலும் சுத்தமான காற்றை அனுபவியுங்கள்.

3. நேர்முகமாகவாவது, மீன் எண்ணெய் மூலமாகவாவது சூரிய வெளிச்சத்தை அனுபவியுங்கள். மீன் எண்ணெயானது புட்டியில் அடைக்கப்பட்டிருக்கும் சூரியனுடைய கிரணமாகும்.

4. தொடர்ச்சியாக 8 மணி நேரமாவது படுத்துத் தூங்கி, சரீரத்திற்கு ஆசுவாஸத்தை உண்டுபண்ணிக்கொள்ளுங்கள்.

5. காலத்திற்கும் பருவத்திற்கும் ஏற்ற உடைகளை அணிந்துகொள்ளுங்கள்.

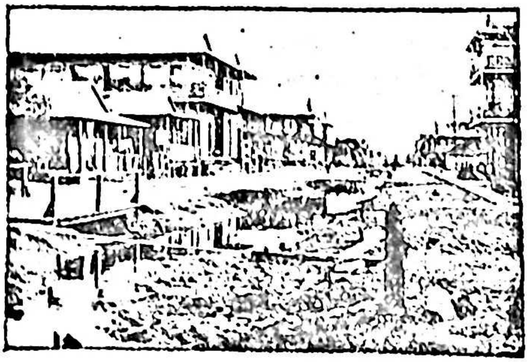
6. அன்றன்றுடம் மலப்பிரவர்த்தி ஏற்படுவதற்கு ஏற்பாடு செய்துகொள்ளுங்கள்.

7 சுகமாக வாழ்ந்து வருவதற்காக மானிடப் பிறவியை எடுத்திருப்பதாக நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். மனோவேதனைக் காளாகி, வாழ்நாளை வியர்த்தம் செய்து விடாதீர்கள்.

கொசுக்களால் ஏற்படும் அபாயங்கள்.

இந்தச் சிறிய ஜந்துக்கள் மலேரியா ஜுரத்தையும், யானைக் கால் வியாதியையும் உண்டுபண்ணுகின்றன. மலேரியா மாத்திரம் இந்த மாகாணத்தில் பிரதி வருஷமும் ஆயிரக்கனக்கான உயிர்களைக் கொள்ளை கொண்டு போய்விடுகிறது. இந்த வியாதிகளின் வியாபகம் குறையவேண்டுமானால் கொசுக்களின் வியாபகம் குறையவேண்டும். குளங்களிலும், கிணறுகளிலும் பூண்டுகள் படராமல் தடுப்பதுடன், அடிக்கடி அவைகளில் எண்ணெயைக் கொட்டிவரவேண்டும். அவ்விதம் செய்தால் கிருமிகள் வளராமற் போகின்றன. வீடுகளிலும், வீடுகளைச் சுற்றியுள்ள இடங்களிலும் ஜலம் தேங்கியிருக்கும்படி விட்டு வைக்கக் கூடாது.

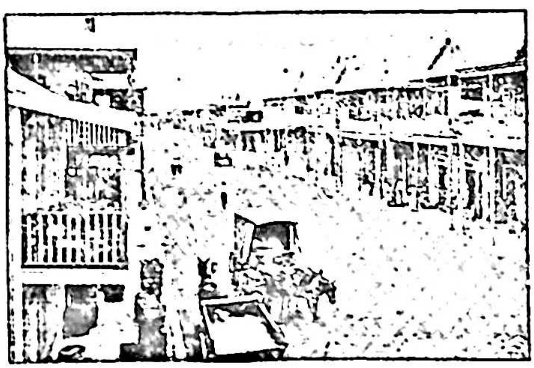
கொசுவானது குளத்து ஜலத்திலும், கிணற்று ஜலத்திலும் முட்டைகளையிடுகிறது. சட்டிகளில் வைத்திருக்கும் சொற்ப ஜலத்திலும் அது முட்டையிடுகிறது. அதன் முட்டைகள் நாளடைவில் ஜலத்தில் பெருத்து



[பனமா பூசந்தியிலுள்ள கோலன் என்னும் பட்டணத்தின் ஒரு தெருவானது அமெரிக்கா தேசத்தினரால் சுத்தம் செய்யப்படுமுன் படத்திலிருப்பது போன்றிருந்தது. ரஸ்தாவானது தளவரிசை செய்யப்படாமல்குண்டும் குழியுமாகவிருந்து சாக்கடை ஜலமும் இதர அசுத்தஜலங்களும் தேங்கிவந்ததால், கொசுக்கள் ஏராளமாக உற்பத்தியாகிவந்தன. அதனால் இந்த இடத்தில் மலேரியா ஜுரம் அதிக வியாபகமாக இருந்தது.]

வந்து, பிறகு குஞ்சுகள் வெளிப்படுகின்றன. இவைகள் வீடுகளில் இருட்டாக உள்ள இடங்களிலும், குதிரைக்கொட்டாரங்களிலும் வசிக்கின்றன. இந்த இடங்களை சுத்தமாகவும், காற்றோட்ட மிருக்கும்படியாகவும் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

மலேரியா அல்லது யானைக்கால் வியாதியினால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கிறவர்களை கொசுவானது கடிக்கும்பொழுது, அந்த வியாதிகளின் கிருமிகள் சேர்ந்திருக்கும் ரத்தத்தை அதை உறிஞ்சுகிறது. வேறொருவரை அது கடிக்கும்பொழுது அந்தக்கிருமிகள் அவருடைய ரத்தத்தில் சேர்த்து, அவருக்கு அந்த வியாதி ஏற்படும்படி செய்கிறது. கொசுக்கடி இல்லாமல் தடுத்துக்கொள்ளுவதால் இந்த வியாதிகளிலிருந்து தப்புவிக்கலாம். கொசு வலைகளுக்குள் படுத்துக்கொள்ளுவதுதான் கொசுக்கடியிலிருந்து தப்புவித்துக்கொள்ளுவதற்கு மார்க்கமாகும்.



[அமெரிக்கர்கள் அதே தெருவை சுத்தம்செய்து தளவரிசை போட்டபிறகு அந்தத் தெரு சுத்தமாகி விட்டது. பனமா கால்வாய்ப் பிரதேசத்தை ஜனங்கள் வசிப்பதற்கு ஏற்ற பிரதேசமாகச் செய்வதற்கு வியாதிகளை உற்பத்தி செய்துவந்த கொசுக்களை ஒழிக்க வேண்டியிருந்தது. இதற்கு லட்சக்கணக்கான பவுன்களை அமெரிக்கா தேசத்தினர் செலவிடவேண்டியிருந்தது.]

மலேரியா ஜுரத்தால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்கள் தங்களுடைய நன்மையை உத்தேசித்தும், இதரர்களுடைய நன்மையை உத்தேசித்தும், வைத்தியர்களுக்குக் கையைக்காட்டி, கொயினுமருந்தை வாங்கிச் சாப்பிடவேண்டும். எல்லா தபால் ஆபீஸ்களிலும் கொயினு மருந்து இருக்கும்.—மெட்ராஸ் ஹெல்த் கவுன்ஸில் வெளியிட்டது.

குழந்தைகளைப் பற்றிய குறிப்புகள்

தாயார் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் அவளுக்குப் பிறக்கும் குழந்தையும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். ஆகையால் கர்ப்பமாக இருக்கும் ஸ்திரீகள் சுக சரீரியான குழந்தை பிறப்பதற்காக தங்களுடைய சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். கர்ப்பம் தரித்தது தெரிந்ததும் அவர்கள் வைத்தியர்களிடம் சென்று காட்டி, அவர்கள் சொல்லுகிறபடி நடந்துகொண்டு வரவேண்டும்.

குழந்தைகள் பிறக்கும் வரையிலாவது, அல்லது வேறு எவ்விதக் கோளாறும் ஏற்படும் வரையிலாவது வைத்தியர்களிடம் செல்ல வேண்டியதில்லை யென்று பலர் நினைக்கிறார்கள். இது பெரிய தவறு. கோளாறுகள் ஏர்பட்டு விட்டபிறகு அவைகளைத் திருத்துவது சிரமமாகி விடலாம். முன்னதாகவே வைத்தியர்களிடம் போனால், கோளாறே ஏற்படாமல் அவர்கள் தடுக்கக்கூடும்.

ரத்தம் வெளிப்பட்டாலும், வலி உபத்திரவம் இருந்தாலும் குழந்தைகளுடைய உயிருக்கு அபாயம் ஏற்படக்கூடும். வைத்தியரை உடனே கூப்பிட்டு விட்டால், அவர் இரண்டு தொல்லைகளையும் உடனே நிறுத்திவிடக் கூடும். கர்ப்பம் தரித்தது முதலே வைத்தியர்கள் பார்த்து வந்தால், எவ்விதக் கோளாறும் ஏற்படாமல் அவர்கள் தடுக்கக்கூடும். எந்த உறுப்பேனும் இடம்பேத மடைந்திருந்தால் வைத்தியர் அதைத் திருத்தி வைக்கக் கூடும்; அதிகமாக வேலைசெய்ய வேண்டாமென்றாவது பளுவான சாமான்களைத் தூக்க வேண்டாமென்றாவது அவர் சொல்லி யிருப்பார்; அதிகக் கூட்டமுள்ள இடங்களுக்குப் போகவேண்டா மென்றாவது, அபாயங்களுக்கு ஆளாக வேண்டா மென்றாவது எச்சரிக்கை செய்திருப்பார்; கோல்ப் விளையாட வேண்டா மென்றாவது, மோட்டார்களில் அதிகதூரம் செல்லவேண்டா மென்றாவது, அல்லது மோட்டார் வண்டியை ஓட்டிக்கொண்டு போகவேண்டா மென்றாவது அவர் சொல்லி யிருப்பார்.

பல குழந்தைகள் குறை மாதத்தில் பிறந்து விடுவதால் அவை மரித்துப்போய் விடுகின்றன. ஒரு வேளை இந்தக் குழந்தைகள் ஜீவித்திருந்தாலும் எவ்வளவு ஜாக்கிரதையாக சம்ரக்ஷணம் செய்து வந்தபோதிலும் அவை வளருவதில்லை. ஆகையால் குறை மாதத்தில் குழந்தைகள் பிறக்காமல் தடுக்க, வேண்டிய தவசியம். குறை மாதத்திலேயே இடுப்புவலி எடுத்துவிட்டால், கர்ப்ப ஸ்திரீயானவள் படுக்கையில் படுத்துக்கொண்டு, வைத்தியருக்குச் சொல்லி அனுப்பவேண்டும். குறை மாதத்தில் குழந்தை பிறந்து இறந்து போகாமல் அவர் தடுக்கக்கூடும்.

எவ்வளவுக் கெவ்வளவு கர்ப்ப காலம் பூர்ணமாகவளர்கிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு குழந்தை ஜீவித்திருக்க இடமேற்படுகிறது. எட்டாவது மாதத்தில் பிறக்கும் குழந்தையை விட ஏழாவது மாதத்தில் பிறக்கும் குழந்தை ஜீவித்திருப்பதற்குப் பிரமேயம் அதிகமாக இருக்கிறதென்று நினைப்பது தவறு.

சில கேஸ்களில் கர்ப்பஸ்திரீயின் சரீரம் சிறியதாக இருப்பதால், அதிகக்கஷ்ட மில்லாமல் குழந்தை பிறப்பதில்லை. இது தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் அபாயத்தை உண்டுபண்ணக் கூடியது. முன்னதாகவே தாயாரின் சரீரத்தை வைத்தியர் அளந்து பார்த்திருந்தால், இந்தத்தொல்லை பிறகு ஏற்படாமல் அவர் தடுக்கக்கூடும். புத்திசாலிகளான வைத்தியர்கள் இந்த விஷயத்தை முக்கியமாகக் கவனிப்பார்கள்.

பிரசவிக்க வேண்டிய ஸ்திதியிலிருக்கிற ஸ்திரீகளுக்கு ஜல தோஷமாவது, மயக்கமாவது ஏற்பட்டு, ஆகாரத்தில் நாட்டமில்லாமலிருக்கையில் அவர்கள் அது சாமான்ய விஷயமென்று நினைத்து அலக்ஷியமாகஇருந்துவிடக்கூடும். அவ்விதம் அலக்ஷியமாக இருந்துவிடின் அந்த நிலைமை முற்றிப்போய், பிறகு குணப் படுத்துவதற்கு சாத்தியமில்லாது போய்விடும். தாயாருடைய உயிரைக்காப்பாற்றுவதற்காக குழந்தையை வெளிப்படுத்த வேண்டிய அவசியமும் அவ்வித நிலைமையில் வைத்தியர்களுக்கு ஏற்பட்டுவிடலாம். அந்த ஸ்திரீயானவள் வைத்தியரிடம் காலதாமதமின்றியில் உடனே சென்றால் அவ் வியாதியை நிறுத்தி, சரீரசிரமத்தைக் குறைத்து, அவளுக்கும் குழந்தைக்கும் அபாய மேற்படாமல் தடுக்கக்கூடும்.

சில சமயங்களில் கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கு மூத்திர பிண்டத்தில் உபாதை ஏற்படக்கூடும். உடனே நிவர்த்திசெய்யாவிட்டால் மிகுந்த சிக்கலான நிலைமை பிறகு ஏற்படக்கூடும். கர்ப்ப காலத்தில்மூத்திரபிண்டத்தில் கோளாறு ஏற்பட்டு, விஷம் அங்குதங்கும்படி விடுவதை விட அபாயகரமானது வேறொன்றில்லை. நன்றாகக் கவனித்துக்கொண்டுவந்தால், கர்ப்ப ஸ்திரீகளுடைய சரீரத்தில் விஷசம்பந்தம் ஏற்படாமல் சுலபமாகத்தடுத்துக் கொள்ளக்கூடும்.

இந்த வியாதியானது சாதாரணமாக பிரஸவ தேதி நெருங்கிவருகையில் தான் ஏற்படுகிறது. ஆனால் அவ்விதம் வியாதி ஏற்படக்கூடியதை முன்னதாகக் கண்டறிந்துதகுந்த சிகிச்சையைச் செய்து விடலாம். மூத்திரத்தை வைத்தியர் அப்போதைக்கப்போது பரிசோதனை செய்து வந்தால், கோளாறு ஏற்பட ஆரம்பித்ததும் தெரிந்து கொண்டு, தகுந்த பரிகாரங்களைச் செய்யலாம்.

புத்திசாலியான வைத்தியர்கள் கர்ப்ப ஸ்திரீகளின் சரீராரோக்கியத்தையும் முக்கியமாகக் கவனித்துவருவார்கள். மாதமொரு முறையாவது அவர் மூத்திரத்தை முதலாறு மாதம் வரையிலும், 7, 8-வது மாதங்களில் இரண்டு வாரங்களுக்கொரு முறையும், கடைசி மாதத்தில் வாரமொரு முறையும் பரிசோதனை செய்துவருவார். இவ்விதம் அடிக்கடி பரிசோதனை செய்துகொண்டு வருவதால் சரீரத்தில் விஷம் தங்கியிருக்கமுடியாமல் அவர் செய்துவிடக்கூடும்.

புதிதாகப் பிறக்கும் குழந்தை ஆரோக்கியமாகவும், திடமாகவும் இருக்கவேண்டுமானால் கர்ப்ப ஸ்திரீகள் வேறு சில ஆரோக்கிய விதிகளையும் அனுஷ்டித்து வரவேண்டும்.

ஆகாரம்.

கர்ப்ப ஸ்திரீயானவள் சாமான்யமானதாகவும், சுலபமாக ஜீரணமாகக் கூடியதாகவுமுள்ள ஆகாரத்தைப் புசிக்கவேண்டும். முக்கியமாகபழம், கீரைகள், நவதானியங்கள், சிறிது மாமிசம் இவைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். எல்லாவற்றிலும் முக்கியமாக அவள் அதிகமாக ஆகாரத்தைப் புசிக்கக் கூடாது. கர்ப்ப ஸ்திரீகள் இருவருக்கு வேண்டிய ஆகாரத்தைப்புசிக்க வேண்டுமென்ற பழைய கால எண்ணத்தினால் பலர் அதிகப்படி ஆகாரத்தைப் புசித்துவிடுகிறார்கள்.

பானம்

ஜலம் அதிகமாகச் சேரவேண்டும். குறைந்தது தினம் 8 அல்லது 10 கோப்பை ஜலம் குடிக்கவேண்டும். ஒரு குவார்ட் பாலாவது சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். ஆனால் மது பானங்களைச் சேர்த்துக்கொள்ளக் கூடாது. காப்பியையும், தேத் தண்ணீரையும் மிதமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

வியாயாமம்

சரீரத்திற்குக் களைப்பு ஏற்படாமல் எவ்வளவுஅதிகமாகத்திறந்த வெளிகளில்வியாயாமம் செய்ய முடியுமோ அந்த அளவு செய்ய வேண்டும். வீடுகளிலும் லேசான வேலைகளைச் செய்து வரவேண்டும். ஆனால் கடுமையான வேலைகளைச் செய்யக்கூடாது. மிதமான அளவு களைத்துப்போகும் வரை வேலை செய்து வரவேண்டும், சரீரம் ஓய்ந்து

போய்விடும் வரையில்வேலை செய்துவரக் கூடாது.

சிரம பரிகாரம்.

வியாயாமம் எவ்விதம் அவசியமோ அவ்விதமே சிரம பரிகாரமும் அவசியம். இராத்திரி காலத்தில் சிறிது அதிகநேரம் தூங்க வேண்டும். காலையிலும், பிற்பகலிலும் குறைந்தது ஒருமணி நேரமாவது படுத்திருக்க வெண்டும்.

ஆடை.

கர்ப்ப ஸ்திரீயானவள் தளர்த்தியாக உஷ்ணத்தைக் காக்கக்கூடிய ஆடைகளை உடுத்திக்கொள்ள வேண்டும். தோள்பட்டைகளிலிருந்து ஆடைகளைத் தொங்கவிட்டுக்கொள்ள வேண்டும். உயர்ந்த குதியுள்ள பூட்ஸுகளை அணிந்து கொள்ளுவதால் சரீரபாணி மாறி, சில சமயங்களில் கீழே விழுந்து விடவும் நேரிடுகிறது. அடிவயிற்றைத் தூக்கி வைத்துக் கொள்ளக் கூடிய உடுப்புகளை அணிந்துகொள்ள வேண்டும்.

மலச் சிக்கல்.

கர்ப்பஸ்திரீகளுக்கு சகஜமாக மலச்சிக்கல் ஏற்படக்கூடும். அசுத்த மில்லாமல் அன்றன்றடம் மலப்பிரவர்த்தி ஏற்படும்படி செய்யவேண்டும். சாதாரண வழிகளில் இதைச் செய்துகொள்ள சாத்தியப்படாவிடில், வைத்தியரிடம் காட்டி தகுந்த பரிகாரங்களைச் செய்துகொள்ள வேண்டும். இல்லையேல் மலச்சிக்கலினால் பலவித உபாதைகள் ஏற்படக்கூடும்.

ஸ்நானம்

சர்மமானது கருப்பை கருவைத் தாக்கிக்கொள்ளும்படி செய்கிறது. ஆகையால் சர்மத்தை சுத்தமாகவும், நன்றாக வேலை செய்யக்கூடிய ஸ்திதியிலும் வைத்திருக்க வேண்டும். தினமானம் வென்னீரில் சரீரம் முழுவதையும் ஸ்நானம் செய்துவைக்கவேண்டும். அதிக உஷ்ணமான ஜலத்திலாவது, குளிர்ந்த ஜலத்திலாவது ஸ்நானம் செய்யக் கூடாது. கடைசி ஒரு மாதத்தில் தொட்டியில் இறங்கி ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது. அவ்விதம் செய்வதால் அசுத்தமான ஜலம் சரீரத்திற்குள் நுழைய இடமேற்பட்டுவிடும்.

பற்கள்.

காலையிலும், இரவிலும், ஆகாரத்திற்குப் பிறகும் ஸ்திரீகள் பற்களைச் சுத்தம் செய்து கொள்ளவேண்டும். கர்ப்பமாக இருக்கும் காலத்தில் பற்களுக்கு எவ்வித சிகிச்சையும் செய்துகொள்ளக்கூடாதென்று வெகுகாலமாகச் சொல்லுவதுண்டு. இது சுத்தப்பிசகு. ஏனெனில் இந்தக்காலத்தில் தான் பற்களில் அதிகமாகக்கோளாறு ஏற்படுகிறது. அந்தக் கோளாறுகளை அப்போதைக்கப்போது நிவர்த்திசெய்து வரவேண்டும். கர்ப்பகாலத்தில் பற்களில் ஏற்படும் சாதாரணக்கோளாறுகளை பரிகரிக்கலாம். பெரிய வேலைகளைத் தான் செய்யக்கூடாது. ஈறுகளில்இருக்கும்புண்களை ஆற்றவேண்டும். புண்பட்ட பற்களைப்பிடுங்கிவிடவேண்டும். பற்களைப் பிடுங்குவதால் நேரிடுவதைவிட அதிகமான அபாயம் அந்தப் பற்களை பிடுங்காமல் விட்டு வைப்பதால் ஏற்படும். கர்ப்பகாலம் 9 மாதங்களிலும் குறைந்தது மும்முறையாவது பல் வைத்தியர்களிடம் பற்களைக் காட்ட வேண்டும். அப்பொழுது "ஒவ்வொரு குழந்தைக்கு ஒரு பல்" என்ற பழையகாலப் பேச்சுப்படுத்துப் போகும்.

ஸ்தன்னியங்களும், முலைக்காம்பும்

ஸ்தன்னியங்களுக்கு எவ்வித அபாயமுமேற்படாமல் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும். கடைசி இரண்டுமாதங்களிலும் இராத்திரி வேளையில் முலைக்காம்புகளை நன்றாகச் சுத்தம் செய்து, துவட்டி, எண்ணெயைத் தடவி, 10 நிமிஷ நேரம் உருவிவிட்டுக் கொள்ளவேண்டும். எண்ணெய்ப் பசை இராத்திரி முழுவதும் இருந்துவரும்படி விட்டு வைத்து, காலையில் அதைச் சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

அபாயக் குறிகள்

கர்ப்பஸ்திரீக்கு அடியிற்கண்ட எவ்வித உபாதை ஏற்பட்டபோதிலும் உடனே வைத்யருக்குச் சொல்லி அனுப்பவேண்டும்:—

1. எந்த இடத்திலேனும் வலி ஏற்படுதல்.

2. எந்த இடத்திலிருந்தேனும் ரத்தம் ஒழுகுதல்.

3. மூத்திரம் குறைவாக இருத்தல்; அல்லது மூத்திரம் பெய்வது சிரமமாக இருத்தல்.

4. வாந்தி அல்லது பீனிசம்

5. தலைவலி

6. கண்பார்வையில் கோளாறு

7. மயக்கம்

8. சுவாஸம் விடுவதில் சிரமம்

9. கால், கை, முகம் இவைகளில் வீக்கம்

10. மலச்சிக்கல்

11. முதுகுவலி

12. வேறெவ்விதக் கோளாறு ஏற்பட்டாலும் வைத்தியருக்கு உடனே சொல்லி அனுப்பவேண்டும்.—ஹைஜீயா.

பற்களின் அழிவால் ஏற்படக்கூடிய அபாயங்கள்.

(ஒரு வைத்தியர் எழுதியது.)

பற்கள் நமது சரீரத்தின் வாயிற்படியில் இருக்கின்றன. நமது வாயின் வழியாகத்தான் சரீரத்திற்குள் ஆரோக்கியம் நுழைகிறது. அவ்விதமே அசுகமும் அதன் மூலமாகவே ஏற்படுகிறது. வாயினாலும், பற்களினாலும்தான் சரீரத்திற்குள் வியாதிகள் போய்ச்சேருகின்றனவென்று வரவர வைத்தியர்கள் உணரத்தலைப்பட்டுவிட்டார்கள்.

நமது பற்களைக்கொண்டே நமது புதைபூமியைத் தோண்டிக்கொள்ளுகிறோம் என்று பெயர் ஊர் அறியாத ஒருவர் சொல்லிப்போனார்.

அவர் பெரிய தீர்க்கதரிசியென்றே சொல்லவேண்டும். ஆனால் அவர் சொல்லியது செவிடன்காதில் சங்கூதியது போலாகிவிட்டது. அதே கேவல நிலைமை இப்பொழுதும் இருந்து வராதபோதிலும், பற்களின் கோளாறுகளினால் ஏற்படும் பல வியாதிகளையும், இதர உபாதைகளையும் தடுப்பதன் மூலமாக நமது ஜாதியானது ஆரோக்கியமாக இருந்து வரும்படி செய்வதற்குப் பூர்வாங்கமாக நாம் செய்யவேண்டிய வேலை இன்னும் அதிகமாக இருக்கிறது.

இது சம்பந்தமாக விசேஷப் பிரசாரம் இது வரை நடந்திருக்கிறது. இன்னும் அதிகமாகப் பிரசாரம் செய்யவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது.

யுத்தகாலத்தில் ஆயிரக்கணக்கானவர்களுடைய பற்களைப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததிலிருந்து ஜனங்களுடைய பற்கள் சரியான ஸ்திதியில் வைத்திருக்கப்படவில்லையென்பது வெளிப்பட்டிருக்கிறது.

ஆயினும் பலர் பற்கள் நன்றாக இருந்து வரவேண்டியது அவசியமாவென்று கேட்கிறார்கள். "எனக்கு எக்காலத்திலும் பல்வலி ஏற்பட்டதில்லை; என்னுடைய பற்களில் எவ்விதக் கெடுதலுமில்லை" யென்று சிலர் பெருமையாகச் சொல்லிக்கொள்ளுகிறார்கள். நான கீழே குறிப்பிட்டிருக்கும் அபாயங்களைப்பற்றி அத்தகையோர் சிந்தித்துப் பார்ப்பார்களாக.

அஜீரணம்.

பற்களில் கோளாறு இருந்தால் சமீபகாலத்திலோ அல்லது சிறிது காலத்திற்குப் பிறகோ அஜீரண உபாதை ஏற்படுவது நிச்சயம். அந்த வியாதி அவ்வளவு சுலபமாக நம்மை விட்டுவிட்டுப் போய்விடக்கூடியதன்றென்றே நான் நிச்சயமாகச் சொல்லுவேன். அதைத் தொடர்ந்து மலச்சிக்கல், சரீர அசௌக்கியம் முதலிய வேறு பல உபாதைகள் ஏற்படலாம். பெரும்பாலோரான ஜனங்கள் இதை வரவர உணர்ந்து வருகிறார்கள். ஆனால் சரீரத்திற்குள் விஷப் பதார்த்தங்கள் போய்ச் சேருவது பற்களினால்தானென்றும், இரவும் பகலும் பற்களிலிருந்து அத்தகைய விஷ பதார்த்தங்கள் வயிற்றுக்குள் போய்க்கொண்டிருக்கின்றனவென்றும் இன்னும் பலர் தெரிந்துகொள்ளாமலிருக்கிறார்கள். பற்களில் அழுகிப்போகும் பதார்த்தங்கள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ரத்தத்தில் போய்ச் சேருவதால் அது கெட்டுப்போகிறது. இதனால் சரீரத்தின் தென்பு குறைந்து, அசுகம் ஏற்படுகிறது. அவ்வித நிலைமைக்கு வருகிறவர்கள் மூர்த்தண்யமான வேலைகளுக்கு லாயக்காக இருப்பதில்லை, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சீழையும், வேறு விஷபதார்த்தங்களையும் அவர்கள் சரீரத்திற்குள் சேர்த்துக்கொண்டிருக்கையில், எவ்விதம் அவர்கள் கடுமையான வேலைகளைச் செய்யச் சாத்தியப்படும்? இத்தகையவர்கள் உத்தேஜன மருந்துகளுக்கும், பேதி மாத்திரைகளுக்கும் ஒடுத்திரிந்துகொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் இவர்கள் செல்லவேண்டிய இடம் பல்வைத்தியசாலை.

(இன்னும் வரும்.)

ஆரோக்கியதீபிகை.

தொகுதி 4. ஏப்ரல், 1927. பகுதி 4.

குழந்தையின் விசேஷம்

உங்களுடைய வீட்டில் புதிதாகக் குழந்தை பிறந்தால், நீங்கள் அதைப்பற்றி என்ன நினைப்பீர்கள்? அது ஒரு பொம்மையைப்போல் விளையாட்டுக் கருவியா? அதனிடத்தில் வேறு விசேஷமில்லையா? குழந்தைகள் மிகவும் அபூர்வமான, புனிதமான பொக்கிஷங்கள் என்றே சொல்லவேண்டும். குழந்தைகள் பிறந்து வராவிடில் உலகமே நசித்துப்போய்விடும்; மனித ஜாதியே பூண்டற்றுப்போய்விடும். ஒரு தேசத்தில் பிரஜோற்பத்தி அதிகமாக இருந்தால், அந்த தேசமானது வலுக்கும். எந்த தேசத்திலேனும் குழந்தைகளின் ஜனனம் குறைவாகவிருந்தாலும், அல்லது அவைகள் அலக்ஷியத்தினால் மரித்து வந்தாலும், அந்த தேசமானது வர வர க்ஷீணதசையை அடைந்துவரும். குழந்தைகள் நிர்க்கதியான நிலைமையில் நம்முடைய அன்பையும் ஆதரவையுமே நம்பி வருவதால், நாம் சரியாக அவைகளை சவரக்ஷணை செய்துவராவிடில் அவைகள் மரித்துப் போய்விடுகின்றன. இதைப்பற்றி நீங்கள் எப்பொழுதாவது சிந்தித்துப் பார்த்தீர்களா? நீங்கள் எழுந்து நிற்கவாவது, நடந்து செல்லவாவது, ஆகாரத்தைப் புசிக்கவாவது முடியாதபடி உங்களுடைய அவயவங்கள் பலஹீனமடைந்திருப்பதாகவும், உங்களுக்குப் பேச சக்தியில்லையென்றும், உங்களுக்கு இன்னது வேண்டுமென்று சொல்லவாயில்லையென்றும் வைத்துக் கொள்ளுவோம். அவ்வித நிலைமையில் நீங்கள் அழமாட்டீர்களா? அந்த சந்தர்ப்பத்தில் உங்களை எவரும் எடுத்து, போஷித்து உங்களுக்கு உணவூட்டுவதுடன், உங்களுடைய தேவை இன்னதென்பதை அறிந்துகொள்ள முயலாவிடில் அவர்கள் கொடும்பாவிகளென்று நீங்கள் நினைக்கமாட்டீர்களா? சில அறிவிலிகளான ஸ்திரீகள் குழந்தைகள் அழுகையில் அவைகளை அடித்து இம்சிப்பது போல் உங்களை அந்த சந்தர்ப்பத்தில் எவரேனும் எடுத்துக் குலுக்கி, கன்னத்தில் ஒரு அறை வைத்தால் நீங்கள் என்ன நினைப்பீர்கள்? குழந்தைகள் எவ்விதம் நிர்க்கதியான நிலைமையிலிருந்து வருகின்றனவென்பதையும், அவைகள் எவ்வளவு ஒப்புயர்வற்ற பொக்கிஷங்களென்பதையும் எப்பொழுதும் மறந்து விடாதீர்கள். உலகில் பெரிய மேதாவிகளென்று பெயரெடுத்த பல மகான்களுடைய தலையும் ஒரு காலத்தில் மிருதுவான குழந்தைகளின் தலையாக விருந்ததென்பதையும், உலகில் வீரர்களெனப் பெயரெடுத்துள்ள பல பலாட்டியர்களுடைய அவயவங்களும் ஒரு காலத்தில் மிருதுவான குழந்தைகளின் அவயவங்களாக இருந்தன என்பதையும் எப்பொழுதும் மறந்துவிடாதீர்கள். ஒரு குழந்தையை நீங்கள் பார்த்ததும், அதைச் சரியாக எடுத்து வளர்த்து வந்தால் அது பிற்காலத்தில் எவ்வளவு விசேஷத்தை அடையக் கூடுமென்று நினைத்துப் பாருங்கள்.

குழந்தைகளை சவரக்ஷணை செய்யும் பொறுப்பு யாருடையது? அது தாய்மார்கள், சகோதரிகள், தாதிகள், அத்தைமார்கள், சிநேகிதர்கள் இவர்களுடைய பொறுப்பாகும். ஸ்திரீகளிடத்தில்தான் இந்த மகத்தான பொறுப்பு சுமத்தப்பட்டிருக்கிறது. புருஷர்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் வேலைகளை விட இது கௌரவம் வாய்ந்ததல்லவா? ஒரு பையன் பிற்காலத்தில் எஞ்சினியராக வேண்டுமானால் எவ்வளவு காலம் அவன் படிக்கவேண்டியிருக்கிறதென்பதையும், இயந்திரங்களின் சூக்ஷ்மங்களை அவன் எவ்வளவு தெரிந்துகொள்ள வேண்டியிருக்கிறதென்பதையும், உலோகங்களின் விசேஷங்களை அவன் எவ்வளவு கற்றுக்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறதென்பதையும் யோசித்துப் பாருங்கள். உயிரற்ற இயந்திரங்களின்சூக்ஷமங்களைத் தெரிந்துகொள்ள இவ்வளவு காலம் செலவிடவேண்டியிருந்தால், குழந்தைகளுடைய விஷயத்தை நாம் நன்றாகத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டாமா? உத்கிருஷ்டமான மனிதப்பிறப்பை அடைந்துள்ள நாம் சிறிய சரீரத்தின் சூக்ஷமங்களையும், அது எவ்விதம் வேலை செய்கிறது, அதன் தேவைகள் யாவை, எவ்விதம் அவைகள் வியாதிகளால் பிடிக்கப்படாமல் பாதுகாக்கலாம், எவ்விதம் ஆரோக்கியமாக அவைகள் வளரும்படி செய்யலாம் என்பவைகளையும் தெரிந்து கொள்ளவேண்டாமா?

நீங்கள் போதனை முறை, சமையல் முறை இவைகளைக் கற்றுக்கொண்டு வரலாம். ஏதேனும் ஒரு சாஸ்திரத்தின் கரை காண முயன்று வரலாம். ஆனால் குழந்தைகளைச் சரியாக போஷித்துவரக் கற்றுக் கொள்வது எல்லாவற்றிலும் விசேஷமானது. உங்களுடைய நன்மையை உத்தேசித்தும், உங்களுடைய தேசத்தின் க்ஷேமத்தை உத்தேசித்தும், உலகின் அபிவிருத்தியைக் கருதியும் நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் குழந்தைகளைச் சரியாக வளர்த்துவரக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். பொறுமையும், அன்பும் இல்லாதவர்கள் குழந்தைகளைச் சரியாக சவரக்ஷணம் செய்துவர முடியாது. ஆனால் பொறுமையும் அன்புமுள்ளவர்களும் விஷய ஞானமில்லாதவர்களாக இருந்தால் குழந்தைகளைக் கொன்றுவிடக் கூடும்.

உபவாஸத்தினால் விளையும் அபாயங்கள்

(டாக்டர் ஜான்ஹார்வே கெல்லாக்)

உபவாஸமிருப்பது உண்மையில் பலன் தரத் தக்கதா அல்லது அது வெறும் மூடபக்தியா? கீழேகண்ட வியாஸத்தில் டாக்டர் ஜான்ஹார்வே கெல்லாக் சாஸ்திரீயமாகச் சொல்லும்விவரங்களிலிருந்து அது ஒரு அபாயகரமான முறை யென்று வெளிப்படுகிறது. அதிலும் வைத்திய தர்மத்தையாவது சாஸ்திரத்தையாவது அறிந்திராதவர்களுடைய கையில் இந்த முறையானது அதிக அபாயத்தை விளைவிக்கக்கூடியதாக இருக்கிறது. வருஷத்தில் ஆயிரக்கணக்கான பிணியாளர்களுக்கு சிகிச்சை செய்வதாகவும், வைத்திய முறைகளையும் அனுபான முறைகளையும் சாஸ்திரீயமான வழியில் பரிசோதனை செய்வதாகவும் இருக்கும் உலகில் பெரிய ஸ்தாபனமொன்றில் சென்ற 50வருஷ காலமாகத் தெரிய வந்திருக்கும் அனுபவங்களை டாக்டர் கெல்லாக் தொகுத்துக் கூறியிருக்கிறார்.

உபவாஸத்தின் மகிமையைப்பற்றிப் பல துறைகளிலிருந்தும் அநேக வியாசங்கள் பத்திரிகைகளில் பிரசுரமாகி வருவதால்,அதற்கு எதிரிடையான கட்சியையும் எடுத்துரைக்க வேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. அவர்கள் சரீரத்தின் பளுவைக் குறைத்துக் கொள்ளுவதற்கு உபவாஸம் உதவியாகஇருப்பதுடன், சரீரத்தைச் சுத்தம் செய்து கொள்ளவும், பால்யதசையை அடையவும், ஆயுளை விருத்தி செய்து கொள்ளவும், பல வியாதிகளால் பிடிக்கப்படாமல் தப்புவித்துக்

கொள்ளவும் உபவாஸ மிருந்தல் அவசிய மென்று சொல்லுகிறார்கள்.

சமீப காலத்தில் உபாவஸத்தைப்பற்றிப் பத்திரிகைகளில் பிரசுரமாகியிருக்கும் வியாசங்கள் மனவெழுச்சியை உண்டுபண்ணக் கூடியவைகளாகவும், பெரும்பாலும் தப்பெண்ணத்தை உண்டுபண்ணக்கூடியவைகளாகவும் இருக்கின்றன. தவிரவும், உபவாஸ விரதத்தினால் சரீரத்தில் ஏற்படக்கூடிய சாதக பாதகங்களை அறிந்திராத சாமான்ய ஜனங்களே பொதுவாக இந்த வியாசங்களை எழுதிவருகிறார்கள்.

சிறிதுகாலமாக ஸ்திரீகள் தங்களுடைய சரீரத்தின் பருமனைக் குறைத்துக்கொள்ளுவதற்காகவும், தற்கால நாகரீகமாகிய மெலிந்த சரீரத்தைப் பெறுவதற்காகவும் உபவாஸமிருக்க ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள்.

தங்களுக்கு ஊளைச் சதை விழுந்திருக்கிறதென்று நினைத்துக்கொள்ளும் ஸ்திரீகள் அதிககாலம் உபவாஸ மிருப்பதால் தங்களுடைய சரீரத்திற்கே அபாயத்தை விளைவித்துக் கொள்ளுகிறார்கள். ஏனெனில் அதிக கால உபவாஸத்தினால் கீழே குறிப்பிட்டுள்ள வழிகளில் சரீரம் கெட்டுப்போய் விடுவதுடன், வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்க அவர்களுடைய சரீரத்திற்குள்ள சக்தி குறைந்து, பல வியாதிகளால் அவர்கள் பீடிக்கப்படுகிறார்கள். 20 வயது முதல் 40 வயதிற்குள் சாதாரணமாக இருக்க வேண்டிய சரீர பளுவிற்கும் குறைவாக ஒருவருடைய பளு இருப்பது அபாயகரமானதென்றே சொல்ல வேண்டும். ஏனெனில் அதனால் க்ஷய ரோகத்திற்கு அவர்கள் ஆளாகக்கூடும்.

சரீரத்தின் பளுவைக்குறைத்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாக இருந்தால் தகுந்த வைத்தியர்களுடைய யோசனையைக் கேட்க வேண்டும். திடீரென்று சரீர பளு குறைந்து விடாமலும் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். தவிரவும் சரீரத்திற்கு சுத்தமான காற்றும், ஜலமும் எவ்விதம் அவசியமோ அவ்விதமே ஆரோக்கியமாக சரீரம் இருந்து வருவதற்கு அவசியமான உப்புக்கள், ஜீவஸத்துப் பொருள்கள், முதலிய ஊட்டப் பொருள்கள் சரீரத்திற்குக் கிடைக்க முடியாமற் போய்விடாதபடி ஆகாரக் கிரமத்தையும் வரை யறுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

40, 50 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் கிரமமாக இருக்கவேண்டியதைவிட அதிகப் பளுவாக இருந்தால் சாத்தியமான வரையில் கிரமமான அளவிற்கு அவர்கள் சரீரகனத்தைக் குறைத்துக்கொள்ள முயற்சி செய்ய வேண்டும். 50 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் அதிகப் பளுவாக இருந்தால் அவர்கள் அதிக காலம் ஜீவித்திருப்பதில்லை யென்று இன்ஷூரென்ஸ் கம்பெனிகளின் புள்ளி விவரங்களிலிருந்து தெரிகிறது. 50 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் கிரமமான எல்லையை விட அதிகப் பளுவாக இருப்பதைக் காட்டிலும் கிரமமான பளுவிற்குச் சிறிது குறைவாக இருப்பதால் பாதகமில்லை. யுவர்கள் கிரமமான பளுவிற்கு 100-க்கு 5 அல்லது 10 பவுண்டு அதிக கனமாக இருப்பதால் பாதகமில்லை.

உபவாஸத்திற்கு தன் மறுப்பும் தன்னடக்கமும் அவசியமாக வேண்டியிருப்பதால் பலர் அதைக் கைக்கொண்டு விடுவார்களென்று பயப்படத் தேவையில்லை. இருந்தாலும் சிலர் சரீரத்திற்கு அவசியமான ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் தேவையாகவுள்ள காலத்தில் அவைகளைக் குறைத்துக்கொண்டாவது, அல்லது சரீரத்திலுள்ள அவயவங்கள்மீது அதிகப் பொறுப்பைச் சுமத்தியாவது சரீரத்திற்குத் தவிர்க்க முடியாத அபாயத்தை விளைவித்துக் கொள்ளலாம்.

உபவாஸ விரதமானது ஒருவிதச் சடங்காக முதலில் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. அது ஒரு பிராயச்சித்தமாகவோ அல்லது பாரமார்த்திகத் துறையில் உயர்வு பெறுவதற்காகவோ ஆதியில் விதிக்கப்பட்டது.

உபவாஸ மிருத்தல் சரீரத்திலுள்ள விஷப் பதார்த்தங்கள் கழிந்துபோய் விடுமென்று சொல்லுவதற்கு சாஸ்திர பூர்வமாக எவ்வித ஆதாரத்தையும் காணோம். குடல்களில் பதார்த்தங்கள் அழுகிப் போவதாலேயே மிகவும் கெடுதலான விஷங்களால் சரீரம் உபாதைப்பட நேரிடுகிறது. குடல்களில் எந்தப்

பதார்த்தமும் அழுகிப் போகாமல் அவை களைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளும் பக்ஷத்தில், சரீரத்திலுள்ள ரத்தத்திற்கு சுத்திகரிக்கவுள்ள சக்தியால் சரீரத்திலுள்ள வேறு விஷப்பதார்த்தங்கள் வெளிப்பட்டு விடுவதுடன் அந்த ரத்தமும் மூத்திரப்பைகள், சுவாஸாசயங்கள் முதலியவைகள் செய்யும் வேலையினால் சுத்தமடைந்து விடுகின்றன.

ஏதேனும் ஒரு தடுப்பு முறையை அனுஷ்டித்தாலன்றி அதிககாலம் உபவாஸ மிருப்பதால் மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டுவிடுகிறது. எனிமா மூலமாகப் பெரியகுடலைச் சுத்தஞ்செய்துகொள்ளுவதால் சிறுகுடலிலிருந்து அதில் வந்து சேர்ந்திருக்கும் பதார்த்தங்களைத்தான் வெளிப்படுத்த முடியும். உபவாஸ மிருக்கையில் சிறு குடலும், இரைப்பையும் ஒருவித வேலையும் செய்யாமல் சும்மா விருக்கின்றன. பித்தம் முதலியவைகளும், ரத்தத்திலுள்ள விஷப் பதார்த்தங்களும் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருகின்றன. ஆகாரத்தைப் புசிக்காததால் அவைகளை வெளிப்படுத்த எவ்விதமுயற்சியும் சரீரத்திற்குள் இல்லாமற் போய்விடுகிறது. ஆகாரப் பதார்த்தங்கள்தான் சாதாரணமாகச் சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் கழிவுப் பதார்த்தங்களை இளக்கி வெளிப்படுத்தும் சக்தியுடையவை. ஆகாரப்பதார்த்தங்களை உட்கொள்ளுவதால் இரைப்பைக்கும், சரீரத்திலுள்ள ரத்தக் குழாய்களுக்கும் வேலை ஏற்பட்டு அதன் மூலமாக ஆகாரப் பதார்த்தமானது ஜீரண ரஸத்துடன் கலந்து, அதனதன் இடத்திற்குப் போய்ச் சேருகிறது. ஜீரணமாகக் கூடாததாகவும், உபயோகப்படக் கூடாததாகவுமுள்ள பதார்த்தங்கள் பெரியகுடலுக்குள் ஒதுக்கப்பட்டு, அங்கிருந்து வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன. ஆகாரத்தைப் புசிக்காமலிருக்கும் காலத்தில் இந்த இயக்கங்கள் இல்லாமற் போய்விடுகின்றன. ஜீரணமாகாதவைகளாகவும், சரீரத்தில் சம்பந்தித்துக்கொள்ள முடியாதவைகளாகவும் இருக்கும் பதார்த்தங்கள் பெரியகுடலில் ஒதுக்கப் படுவதில்லை. அதனால் அதற்கு எவ்விதவேலையுமில்லாது போய் விடுகிறது. இந்த விவரங்களிலிருந்து குடலில் ஏற்பட்டுள்ள கோளாறு காரணமாகவாவது, அல்லது வேறு அவசியத்தை உத்தேசித்தாவது அன்றி உபவாஸ மிருப்பதால் பலனில்லை யென்பது வெளிப்படுகிறது. சரீரத்தில் ஜீவன் இருக்கும் வரையில் உபவாஸ மிருந்தபோதிலும் சரீரமானது சக்தியை கிரகித்துக்கொண்டு தான் வருகிறது. உபவாஸ காலத்தில் இவ்விதம் கிரகித்துக்கொள்ளும் சக்தியின் அளவுதான் குறைவாக இருக்கிறது. உபவாஸ காலத்தில் சரீரத்திற்குக் கிரமமாக வேண்டிய சக்தியில் 5-ல் 4 பங்காவது, 5-ல் 3 பங்காவது ஸ்வீகரித்துக் கொள்ளப்படுகிறது. சரீரமானது சக்தியைக் கிரகித்துக் கொள்ளக் கூடிய சாதாரண வழியில் அதை அடைய முடியாத பொழுது தன்னையே தின்றுவிடுகிறது. அதாவது, சரீரமானது தன்னுடைய பளுவில் 80-ல் ஒரு பாகத்தை நாள்தோறும் தின்றுவிடுகிறது. முதலில் சரீரத்தில் ஏற்கெனவே சேர்ந்துள்ள கொழுப்புகளையும், பிறகு தசை, கோளங்கள் முதலியவைகளையும் தின்றுவிடுகிறது. ஹிருதயத் தசைகள், இதர உறுப்புகள் இவைகளின் பளுக் குறைந்துவிடுகிறது. இவ்விதமாக சரீரத்திற்கு ஏற்படும் அழிவைப் பிறகு இட்டு நிரப்பமுடியாமல் போய்விடலாம். உபவாஸ விரதத்தில் முழுகியிருந்தவரான ஸக்கி என்பவருக்கு 38 வயதே ஆகியிருந்தும் அவர் விருத்தரைப்போல் காணப்பட்டாரென்றும், அவருடைய முகமும், சரீரமும் சுருங்கிப் போயிருந்ததென்றும் 'லான்ஸெட்' பத்திரிகையிலிருந்து தெரிகிறது.

உபவாஸ மிருக்கும் 2 அல்லது 3-வது தினத்தில் பீனிசம், தலை வலி முதலிய உபாதைகள் ஏற்பட்டுவிடுகின்றன. சரீரத்திலுள்ள கார்போ ஹைடிரேட் தீர்ந்து போய், கொழுப்புக்களும் புரோடீன்களும் சரியாக தகிக்கப்படாமல் விஷப் பதார்த்தங்கள் தசைகளில் சேர்ந்து வர ஆரம்பிப்பதாலேயே இந்த உபாதைகள் ஏற்படுகின்றன. அடிக்கடி சிறிது கால உபவாஸமிருந்து வருவதால் சரீரமானது தன்னுடைய சஜீவ வஸ்துவைச் சரியாக உபயோகித்துக்கொண்டு, விஷப் பதார்த்தங்கள் சேர்ந்துவிடாமல் தடுத்துக் கொள்ளக்கூடுமென்று பரீக்ஷைகளால் தெரிய வந்திருக்கிறது. இந்த முறையின்படி பிணி

யாளி முதலில் இரண்டொருநாள் உபவாஸ மிருக்கிறார்; பிறகு 2, 3, தினங்கள் சிறிதளவு ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுகிறார்; பிறகு 2, 3 தினங்கள் உபவாஸ மிருக்கிறார். அதற்குப் பிறகு சின்னாட்கள் வரை சொற்பமாக ஆகாரத்தைப் புசித்திருந்துவிட்டு மறுபடி 4, 5 நாள் உபவாஸ மிருப்பதால் எவ்விதக் கெடுதலும் ஏற்படாது. அடிக்கடி உபவாஸ மிருப்பதால் சரீரமானது சஜீவ வஸ்துக்களைச் சரியான வழியில் உபயோகித்துக் கொள்ளக் கற்றுக்கொள்ளுவதுடன், கார்போஹைடிரேட்டைச் சேமித்து வைத்துக் கொண்டு சரியானபடி உபயோகித்து வரவும் பழக்கிக்கொள்ளுகிறது. சரீரத்திலுள்ள விஷப்பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்திக்கொள்ளவாவது, அல்லது சிறிது காலத்திற்கு ஈரலுக்கும், மூத்திரப்பைகளுக்கும் வேலையைக் குறைக்கவாவது இந்த முறை அனுஷ்டிக்கப்படுகிறது.

அதிக காலம் உபவாஸ மிருப்பதால் சரீரத்திலுள்ள உபரிக் கொழுப்பும், சரீரத்தில் சேர்ந்துள்ள கழிவுப் பதார்த்தங்களும் கழிந்துபோன போதிலும் தசைகள் மெலிந்து, ஈரல் முதலியவைகள் சுருங்கி, ரத்தம் குறைந்து, சரீரத்திற்கு அவசியமான உப்புக்கள், சுண்ணாம்பு, இரும்பு முதலியவைகள் குறைந்து விடுகின்றன. சரீரத்திலுள்ள ரத்தத்தில் 45 கிரெயின் இரும்பு இருக்கிறது. உபாஸ மிருக்கும்பொழுது தினம் 1/5-கிரெயின் இரும்பு நஷ்டப்பட்டுப் போய்விடுகிறது. ரத்த ஸெல்களின் ஜீவியகாலம் 6 வாரம் தான். ஸெல்கள் இறந்து வரும்பொழுது அதிலுள்ள இரும்பைவிட்டு விடுகிறது. அதில் ஒரு பாகம் ஈரலால் பித்தத்தில் சேர்க்கப்பட்டு அது கழிவுப் பதார்த்தமாகி விடுகிறது. தினமானம் இரும்பைச் சேர்த்துக்கொள்ளுவதை நிறுத்திவிட்டது முதல் 3 வாரத்திற்குள் சரீரமானது தன்னிடத்திலுள்ள இரும்பில் 40%-ஐ இழந்து விடுகிறதென்று மிருகங்களில் பரீக்ஷை செய்ததில் தெரியவந்திருக்கிறது. 4, 5 வாரகாலம் உபவாஸ மிருந்தால் ரத்தத்திலுள்ள இரும்பில் பாதியைச் சரீரம் இழந்துவிடுகிறது. அதன் பயனாக பிராணவாயுவை ஏற்றுக்கொள்ள சரீரத்திற்குள்ள சக்தியும் குறைந்துவிடுகிறது. இவ்விதமே உபவாஸ மிருக்கையில் சரீரத்திலுள்ள சுண்ணாம்பும் குறைந்துவிடுகிறது. பல வாரங்கள் உபவாஸ மிருந்தால் சரீரத்திலுள்ள எலும்புகளுக்கும், ரத்தத்திற்கும் வேண்டிய சுண்ணாம்பு இல்லாமற் போய் விடும்.

சரீரத்தில் கழிந்து போகும் பதார்த்தங்களை இட்டு நிரப்பவும், சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகள் சரியாகத் தங்களுடைய வேலையைச் செய்து வரவும் அவசியமாகவுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்களை சரீரம் இழந்துகொண்டு வருகிறது. சரீரத்திற்கு ஜலமும், காற்றும் எவ்விதம் அவசியமோ அவ்விதமே தினந்தோறும் ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் அவசியமாக இருக்கிறது. மிருக சரீரத்திலிருந்து ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் உற்பத்தியாகிவிட முடியாது. செடி, கொடி வர்க்கங்களிலிருந்தே அவை உற்பத்தியாகின்றன. அவசரத்தேவையைப் பூர்த்தி செய்து கொள்வதற்காக ஈரலானது ஓரளவு ஜீவஸத்துப் பொருள்களைச் சேமித்து வைத்துக் கொள்ளுகிறது. ஆனால் அவ்விதம் ஈரல் சேமித்து வைத்துக் கொள்ளும் ஜீவ ஸத்துப் பொருள்கள் அதிக காலம் நிலைத்திருக்க முடியாதென்று ஆலையில் தீட்டிய அரிசியை உபயோகித்துவரும் ஜனங்கள் பெரிபெரி என்னும் நோயால் பீடிக்கப்படுவதிலிருந்து தெரிகிறது. ஈரலில் சேமித்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் செலவழிந்து போய் விடுவதால் சரீரத்தில் பலவிதக் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன. உபவாஸமிருப்பதால் சரீரத்திற்கு வேண்டிய ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் கிடைக்க முடியாமற் போய்விடுகின்றது. அதனால் சரீரத்திற்கு அபாயம் ஏற்படுகிறது. உபவாஸத்தினால் அந்த அபாயத்திற்குத் தகுந்த பிரதிப் பிரயோஜனம் கிடைப்பதில்லை. சரீரத்தில் ஒரு ஜீவஸத்துப் பொருள் குறைந்து போவதால் ஏற்படக் கூடியதை விட அதிகமான அபாயம் எல்லா ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் குறைந்து போய் விடுவ

தால் ஏற்படும். இருந்தாலும் ஒரு ஜீவஸத்துப் பொருள் சரீரத்திலில்லாமலிருந்தாலும் சொற்ப காலத்தில் சரீரத்தில் கோளாறு ஏற்பட்டு விடும்.

மேலே சொல்லியுள்ள விவரங்களிலிருந்து அதிக காலம் உபவாஸ மிருப்பது அபாயகரமான தென்றும், சரீரத்திற்கு அதனால் அதிகக் கெடுதல் ஏற்படுகிறதென்றும் தெரிகிறது. நீண்ட காலம் உபவாஸ மிருந்ததால் பலருடைய ஹிருதயம் பலஹீன மடைந்திருப்பது எனக்குத் தெரியும். அதை ஓரளவு சீர்ப்படுத்துவதற்கே அதிக காலம் வேண்டியிருந்திருக்கிறது.

சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகள் சரியாக வேலை செய்து வருவதற்கு அவசியமான கார்போஹைடிரேட்டுகள் மட்டில் சேர்ந்ததாகவும், சரீரத்திற்கு அபாயத்தை விளைவிக்கக் கூடிய கொழுப்பு, புரோடீன்கள் இவைகள் சேராததாகவும் இருக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களை மட்டில் உபயோகிப்பதாகிய சாஸ்திரீயமான வழியில் உபவாஸ மிருந்தால் மேலே சொன்ன அபாயங்களிலிருந்து தப்பலாம்.

சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகள் சாதாரணமாக எவ்வளவு வேலையைச் செய்ய முடியுமோ அதைவிட அதிகமாக அவைகளுக்கு வேலையைக் கொடுக்கும் சாப்பாட்டு வழக்கத்தை நாகரீகமுள்ள ஜனங்கள் அனுஷ்டிப்பது வெட்கக் கேடானதாக இருக்கிறது. சரீரத்திற்கு அனாவசியமான தேத்தண்ணீர், காப்பி முதலிய விஷப் பதார்த்தங்கள் உபவாஸ காலத்தில் சரீரத்தில் சேராமலிருக்கின்றன. இதனால் மூத்திர பிண்டங்களுக்கு அனுகூல மேற்படுகிறது. ஆனால் இந்த அனுகூலத்தை அடைவதற்காக உபவாஸமிருக்க வேண்டியது அவசியமில்லை. ஆகாரக் கிரமத்தை மாற்றிக்கொண்டாலே போதுமானது.

புரோடீன் சரீரத்தில் அதிகமாகச் சேராமலிருப்பதுதான் உபவாஸத்தினால் ஏற்படும் அனுகூலம். ஆனால் புரோடீன் அதிகமாக சம்பந்தித்திராத ஆகாரப் பதார்த்தங்களைச் சாப்பிட்டு வருவதன் மூலமாக இந்த அனுகூலத்தை அடையலாம். கொழுப்புகளை விலக்கி வைப்பதும் சில சமயங்களில் அனுகூலமாக இருக்கும். ஆனால் கார்போஹைடிரேட்டுகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளாமலிருப்பதால் எவ்வித அநுகூலமு மேற்படுவதில்லை. கார்போஹைடிரேட்டுகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளுவதால் அவை விஷத்தை உற்பத்தி செய்யும்கிருமிகளைக் கொல்லுகின்றன.

பசியை உண்டுபண்ணிக்கொள்ளவும், தலைவலியை நிவர்த்தி செய்துகொள்ளவும், அயர்வு முதலிய அருவருக்கத்தக்க அறிகுறிகளை அகற்றிக்கொள்ளவும் அடிக்கடி ஒரு நாள் உபவாஸ மிருப்பது பலருக்கு அனுகூலத்தை உண்டுபண்ணி யிருக்கிறது. ஆனால் அவ்விதம் உபவாஸ மிருக்கையில் ஜலத்தை ஏராளமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். 4 முதல் 6 குவார்ட்வரை ஜலத்தைச் சேர்த்துக்கொள்ளுவது அதிகமாகிவிடாது. மணிக்கு ஒரு கோப்பை ஜலத்தைக் குடிப்பது உத்தமம். அந்த ஜலத்திற்கு வாசனை யுண்டுபண்ணுவதற்காகச்சிறிது பழரஸத்தை அதில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். பகலில் ஆகாரையாவது, உமியையாவது ஒரு அவுன்ஸையும், 2-முதல் 4 அவுன்ஸ் வரை பராபின் எண்ணெயையும் உட்கொள்ளவேண்டும். 80 முதல் 90 டிகிரிவரையிலுள்ள ஜலத்தைக் கொண்டு காலையிலும், இரவிலும் எனிமா வைத்துக்கொள்ளுவதும் அனுகூலத்தைத் தரும்.

ஆனால் ஒருவாரகாலம் பச்சைக்கறிகளையும், பழங்களையும் சாப்பிட்டு வருவதால் அதிக அனுகூலம் கிடைக்கும். புதிதாகப் பறித்த தக்காளிக் காய்களையும், பழரஸங்களையும், முலாம் பழங்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். தினம் இருமுறை பச்சைக் கறிகளை தாராளமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.
—குட் ஹெல்த்.

பற்களின் பராமரிப்பு

(டாக்டர் எச். வேங்கட ராவ்)

பல் வைத்தியமானது தடுப்பு முறைகளில் விசேஷமான தென்று இப்பொழுது கருதப்பட்டு வருகிறது. மனிதர்களுடைய பற்கள் நன்றாக இருந்து வரும்படி செய்வதன் மூலமாக மகா ஜனங்கள் க்ஷேமமாக இருக்கும்படி செய்ய பல் வைத்தியர்கள் கடமைப்பட்டிருக்கிறார்கள். பற்களைச் சரியாகப் பராமரித்து, அவைகளில் எவ்விதக் கோளாறும் ஏற்படாமல் தடுப்பதன் மூலமாகத் தான் ஜனங்களுக்கு வியாதிகள் உண்டாகாமல் தடுத்துவரக் கூடும். குழந்தைகளுக்கும், முக்கியமாகப்பாடசாலைகளில் படிக்கும் குழந்தைகளுக்கும், இந்த விஷயத்தைப் போதித்து, பற்களை நன்றாக வைத்துக்கொள்ளும்படி அவர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும்.

பற் கோளாறுகளினால் விளையும் அபாயங்கள்.

குழந்தைகளின் பற்களும், தாடை எலும்புகளும் சரியாக அமைந்திராத தாலேயே பிற்காலத்தில் பல் உபாதைகள் ஏற்படுகின்றன. மேல் வாய்ப் பற்களாவது கீழ் வாய்ப் பற்களாவது முன்னே நீட்டிக் கொண்டிருப்பதால் வாயால் சுவாசிக்கவேண்டிய அவசியமேற்படுகிறது. இதனால் நாம் உட்கொள்ளும் காற்றானது நாசித் துவாரங்களின் வழியாக வடிக்கட்டி விடப்படாமற் போகிறது. வாயால் சுவாஸித்து அப்பியஸித்துக்கொண்டுவிட்டால் நாசித் துவாரங்கள் அடைபட்டுப் போய், குரங்கு முகம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. நாசித் துவாரங்கள் அடைபட்டுப் போய்விடுவதாலும், இரண்டு பல் வரிசைகளுக்கு மிடையே இடுக்கு அதிகமாக ஏற்பட்டுவிடுவதாலும் கண் விழிகள் பிதுங்கி வந்து, குழந்தைகளுக்குக் கண் உபாதைகளை உண்டுபண்ணுகிறது. பிறகு இலசுனங்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன; காதுகளில் கோளாறுஏற்படுகிறது; சதை வளர்ச்சி ஏற்படுகிறது; காற்று சரியாக உள்ளே போகாமல் சுவாஸாசயங்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன; அவை விரிவடையாததால் மார்பு சரியாக அமையாமல் காசம், சுவாஸ காசம் முதலிய நோய்கள் உண்டாகின்றன.



[பற்களின் அங்கஹீனம்—மேல் வாய்பற்களும் கீழ் வாய்ப்பற்களும் முன்னே நீட்டிக் கொண்டு வந்து, சரியாகக் கடிக்க முடியாமற் செய்து விடுகின்றன.]

ஆகாரமும் வியாதிகளும்.

பல் உபாதைகள் போன்ற வியாதிகள் மனிதர்கள் தங்களுக்கு இயற்கையாக ஏற்பட்டுள்ள ஆகாரக் கிரமத்தை மாற்றிக் கொள்ளுவதாலேயே ஏற்படுவதால்,கூடிய வரையில் சிறுவர், பெரியோர் இவர்களுடைய ஆகாரக் கிரமமானது இயற்கை ஆகாரக் கிரமத்தை அனுசரித்திருக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு தாயாராவது, தாதியாவது பால் கொடுக்க வேண்டும். இரண்டும் கிடைக்காவிடில் பசுவின் பால், ஆட்டுப்பால், கழுதைப்பால் இவைகளைக் கொடுக்கலாம். குழந்தைகளுக்குப் பல் முளைத்த பிறகு நெய்யும் சாதமும், ஆரஞ்சுப்பழமும், பாலும், மோரும் கொடுக்க வேண்டும். சாப்பாட்டிற்குப் பிறகாவது, இடையிலாவது மோரையும் ஆரஞ்சுப் பழத்தையும் கொடுத்தால் குழந்தைகள், பெரியோர்கள் இவர்களுடைய பற்கள் கெடாமலிருக்கும். ஆரம்பத்தில் குழந்தைகளுக்குப் புட்டிப்பாலைக் கொடுப்பது நாகரீக உலகத்

தில் வழக்கமாகி விட்டதாலேயே பற்களில் கோளாறு ஏற்படுகிறது.

பெப்பர் மிண்டு, பிஸ்கோத்து, காப்பி, தேத் தண்ணீர் இவைகளைக் கொடுப்பதால் தித்திப்பு சம்பந்தமாகவும், மா சம்பந்தமாகவும் இருக்கும் பதார்த்தங்கள் பற்களினிடுக்கில், அதாவது நேராக முளைத்திராத பற்களினிடுக்கில், தங்கி, அழுகி, பற்களைத் தின்று விடுகின்றன. காப்பி, தேத் தண்ணீர், மது ஸாரம் முதலியவைகள் ஆரம்பத்தில் உத்வேகத்தை உண்டு பண்ணிய போதிலும் சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு நரம்புகளுக்குத் தளர்ச்சியையுண்டு பண்ணி, பற்கள், வாய் இவைகளிலுள்ள உறுப்புக்களைக் கெடுத்து விடுகின்றன. ஆகாரத்தைக் கிரமப்படி, காலாகாலத்தில் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். பற்களுக்கும், இரைப்பைக்கும் ஓய்வு கொடுத்தால்தான் மறுபடியும் அவை நன்றாக வேலை செய்ய முடியும். ஆகையால் சிறு குழந்தைகளுக்கு தினம் நான்கு வேளையும், பள்ளிக் கூடத்திற்குச் செல்லும் சிறுவர் சிறுமியருக்கு 3 வேளையும், பெரியவர்களுக்கு இரண்டு வேளையும் ஆகாரத்தைக் கொடுக்க வேண்டும். காலையில் பழையதைச் சாப்பிடுவது அனுகூலத்தைத் தரும். இந்தக் காலத்தியக் குழந்தைகள் அடிக்கடி தித்திப்புப் பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளுகின்றன; காப்பியைக் குடிக்கின்றன. இது பெரிய பிசகென்றே சொல்ல வேண்டும். சரீரத்தில் சேர்ந்திருக்கும் விஷப் பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்திவிடவும், ஜீரணக் கருவிகளையும் வாயிலும் இரைப் பையிலுமுள்ள உறுப்புக்களையும் நல்ல ஸ்திதியில் வைத்திருக்கவும் இடையிடையே உபவாஸமிருந்து வருவது அனுகூலமாக இருக்கும்.

பற்களைச் சுத்தம் செய்து கொள்ளுதல்.

சுபாவமாகவே சரீரத்தைச் சுத்தி கரிக்கும் சக்தியுடைய ஆகாரப் பதார்த்தங்களை உபயோகிப்பதுடன், சாஸ்திரீயமான பற்பொடியில் குச்சியையாவது, பிரஷையாவது தோய்த்துக்கொண்டு, பற்களையும், வாயையும் நன்றாகச் சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும். பசையைச் சிலர் உபயோகித்து வருகின்றார்கள். இது உபயோகமானதென்று சொல்வதற்கில்லை. வியாதிகள் காணாமல் தடுத்துக்கொள்ள பற்களுக்கு இயற்கையாக ஏற்பட்டுள்ள சக்தி பசையினால் குறைந்து விடுகிறது. நன்றாகத் தயாரித்திருக்கும் குச்சியைக் கொண்டு போதிய காலம் பற்களையும், வாயையும் சுத்தம் செய்யவேண்டும். நாக்கையும், பல் ஈறுகளையும் விரல்களால் நன்றாகத் தேய்த்துவிட வேண்டும். ஹிந்து, முகம்மதிய சாஸ்திரங்களில் சொல்லியபடி வாயை நன்றாகக் கொப்புளித்துப் பழக்கம் செய்துகொண்டால் உதடுகளை மூடிக் கொள்ள வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டு, சிறுவர்களுக்கு முன்னே நீட்டிக்கொண்டு வந்திருக்கும் பற்கள் உள்ளே அடங்கிக் கொள்ளுவது சாத்தியப்படும். வாயைக் கொப்புளிப்பதற்கு ஜலமே ஏற்றது. அதில் சிறிது உப்பைச் சேர்த்துக்கொள்ளுவது அனுகூலமாக இருக்கும். மருந்தை விட்டு வாயைக் கொப்புளிப்பது எப்பொழுதும் அபாயமானது. கொப்புளிக்கும் சமயத்தில் வாயிலுள்ள துர்வாசனையை அது போக்கிய போதிலும் வியாதிகள் ஊறிப்போகும்படி அது செய்துவிடும்.



[மேல சமுத்திரக்கரையிலும், ஆந்திர தேசம், பம்பாய், கல்கத்தா முதலிய இடங்களிலும் ஸ்திரீகள் குச்சிகளால் பற்களைச் சுத்தம் செய்துகொள்ளும் விதத்தை இப்படம் காட்டுகிறது.]

பற்களுக்குச் சிகிச்சை.

வியாதி கண்டபிறகு சிகிச்சை செய்வதைக் காட்டிலும் வியாதி வராமல் தடுத்துக் கொள்ளுவதே உத்தமமாயினும், பல் வைத்தியம் பல் வலி உபாதையைப் போக்குவதற்கு மிகவும் அனுகூலமாக இருக்கிறதென்பதை எல்லோரும் ஒப்புக்கொள்ளுவார்கள். குழந்தைகளுக்கு மறுபடியும் பற்கள் சரியாக முளைத்து விடுமென்ற அசட்டு நம்பிக்கையினால் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுடைய பற்கள் விஷயத்தில் அலக்ஷியமாக இருந்து விடுகிறார்கள். முதலில் முளைக்கும் பற்கள் கோணலாக விருந்தால் பின்னால் முளைக்கும் பற்களும் கோணலாக இருக்கும்படி அது செய்துவிடுமென்பதைப் பெற்றோர்களுக்கு அறிவுறுத்த வேண்டும். ஆகையால் குழந்தைகளுடைய பற்களில் ஏற்படும் கோளாறுகளைக் காலதாமத மன்னியில் பரிகரித்துவிட வேண்டும். சிறியோர், பெரியோர் இவர்களுடைய பற்களினிடுக்குகளில் தங்கியிருக்கும் கிருமிகளை வெளிப்படுத்தி, இடுக்கை, வலிமெண்டு, வெள்ளி அல்லது தங்கம் இவைகளால் அடைத்து விடவேண்டும். நீட்டிக்கொண்டு வந்திருக்கும் பற்களை சரிப்படுத்தி விடவேண்டும். வாயால் சுவாஸம் விடுவதையும், சதை வளர்ச்சியையும் போக்கவேண்டும். கண்கள், தொண்டை அல்லது சரீரத்தில் சஸ்திர சிகிச்சை செய்யு முன் பற்களை சுலபமான வழிகளில் சுத்தம் செய்துவிடவேண்டும். இல்லையேல் சஸ்திர அல்லது ஔஷத சிகிச்சையின் பலன் கிடைக்க முடியாமல் பற்களினிடுக்குகளில் தங்கியிருக்கும் கிருமி செய்து விடும். பற்களைச் சரியாக அமைத்துக் கொள்ளுவது முகத்திற்கே பொலிவைக் கொடுப்பதால் பல் சிகிச்சை முறை விசேஷமானதாக இருக்கிறது. போலிப் பற்கள் இயற்கைப் பற்களைப் போல் முறுக்குப் போன்ற கடினமான பதார்த்தங்களைக் கடிப்பதுள்பட எல்லா வேலைகளையும் செய்யும் சக்தியுடையவைகளாக இருக்கவேண்டும்.

பற்களின் அழிவால் ஏற்படக்கூடிய அபாயங்கள்.

(ஒரு வைத்தியர் எழுதியது.)

(மார்ச்சு தீபிகையின் தொடர்ச்சி.)

வாயு உபாதை.

கெட்டுப்போன பற்களிலிருந்து சரீரத்திற்குள் செல்லும் விஷப் பதார்த்தங்களினால் வேறு பல வியாதிகள் ஏற்படுகின்றனவென்று இப்பொழுது வெளிப்பட்டிருக்கிறது. முட்டிப்பிடிப்பு, கழுத்துப்பிடிப்பு முதலிய உபாதைகள் ரத்தத்தில் விஷ சம்பந்தம் ஏற்படுவதனாலேயே உண்டாகின்றன. சீதளத்தில் சிறிது அடிபட்டால் அந்த குணங்கள் வெளிப்பட்டு விடுகின்றன.

பற்களில் ஏற்படும் கோளாறுகளினாலேயே குழந்தைகளுடைய கழுத்துகளில் கட்டி ஏற்பட்டு, சிரங்காக மாறி வைத்தியர்களைத் திண்டாட வைத்துவிடுகிறது. நரம்புகளில் அழற்சி ஏற்படுவதற்கும் இதுவே காரணமாக இருக்கிறது.

பற்களிலிருந்து சரீரத்தில் சேரும் விஷமானது கண் பார்வையையும் கெடுத்து விடுகிறது.

ஜனங்களைப் பயமுறுத்துவதற்காக இவ்விதம் நான் சொல்லவில்லை. எல்லா வைத்தியர்களுக்கும் தெரிந்த விஷயங்களையே நான் சொல்லுகிறேன். ஆனால் பொது ஜனங்கள் இன்னும் இந்த விஷயங்களைத் தெரிந்துகொள்ளவில்லை.

இத்தனை அபாயங்கள் ஏற்படக்கூடியதாக இருக்கையில் பற்களில் உபாதை ஏற்படாமல் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டாமா? நீங்களாகவே உங்களுடைய சரீரத்திற்குள்

விஷம் போய்ச் சேரும்படி செய்யாதீர்கள். அவ்விதம் விஷம் செல்லாமல் தடுத்துக் கொள்ளுவது சிரமமான காரியமன்று. ஆனால் ஏற்கெனவே விஷமம் நடந்திருந்தால் உடனே பல்வைத்தியரிடம் போய்க்காட்டி, அவர் சொல்லுகிறபடி செய்யவேண்டும். உங்களுடைய பற்கள் நல்ல ஸ்திதியிலில்லாமலிருந்தால் அடிக்கடி பல்வைத்தியர்களிடம் காட்டிக்கொண்டு வாருங்கள். நல்ல ஸ்திதியில் பற்கள் இருந்தாலும் அவரிடம் காட்டிக் கொண்டு வருவது அனுகூலம்தான்

ஆண்டவன் நமக்கு நல்ல பற்களைத்தான் கொடுக்கிறார். பல்வைத்தியர்களிடம் போகாமலே அவைகளை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக்கொள்ளக் கூடிய மார்க்கங்களைச் சொல்லுகிறேன். பல் வைத்தியர்களிடம் போகவேண்டுமென்று எவரும் ஆசைப் படுவதில்லை.

உங்களுடைய பற்களை நீங்கள் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதற்குச் சரியான பழக்கத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும். அவ்விதம் தாங்கள் செய்வதாகப் பலர் சொல்லிக் கொள்ளுகிறார்கள். ஆனால் அவர்கள் சரியாகவும், கிரமமாகவும் அதைச் செய்கிறார்களா? அவ்விதம் செய்து வந்தால் வைத்தியர்களிடம் போகவேண்டிய அவசியமேயிராது. பற்களைச் சரியாக வைத்துக்கொள்ள என்ன செய்யவேண்டுமென்பதைச் சொல்லுகிறேன். காலையில் எழுந்ததும், இரவில் உறங்கச் செல்லு முன்னும் பற்களைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

காலையில் பலர் பல் துலக்குகிறார்கள்; இரவில் அவ்விதம் செய்வதில்லை. அசுத்தமான வாயுடன் இராத்திரி முழுவதும் தூங்குவதால்தான் காலையிலெழுந்திருக்கையில் வாயில் நாற்றம் இருக்கிறது. ஒவ்வொரு வேளை ஆகாரத்திற்குப்பிறகும் பற்களைத் தேய்த்து விட்டுக்கொண்டால் உத்தமம். ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் எதுவும் பல்லிடுக்குகளில் சிக்கிக்கொண்டிராமல் அது செய்து விடுகிறது. அவ்விதமின்றி பற்களினிடுக்குகளில் ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் சிக்கிக்கொண்டிருந்தால் அந்த இடத்தில் குழிவிழுந்து விடுகிறது.

இன்னொரு விஷயத்தை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். பற்களுக்கு முன்னும் பின்னுமுள்ள இரண்டு பக்கங்களையும் சுத்தம் செய்யவேண்டும். எத்தகைய பிரஷை நீங்கள் உபயோகிக்கிறீர்களென்பது பிரதானமான விஷயமன்று. இருந்தாலும் பல்லிடுக்குகளிலும் நுழைந்து சுத்தம் செய்யக் கூடிய பிரஷ்கள் பலன் தரும்.

பொடியை விடப்பசை மேல்.

பலர் பற்பொடியையாவது, பற்பசையையாவது உபயோகிக்கிறார்கள். இவைகளில் பல நல்ல தினிசுகள் இக்காலத்தில் இருக்கின்றன. மொத்தத்தில் பொடியைவிட பசை மேலானது. அதில் ஒட்டிக் கொள்ளக் கூடியது ஒன்றுமில்லை, அது விஷ நிவாரணியாக இருக்கவேண்டும். நான் எது உத்தமமென்று சொல்லி விளம்பரப்படுத்தப் போவதில்லை, அதை அவர்களே செய்து கொள்ளட்டும். வேறு எவ்விதப்பசையுமில்லாவிடின் சாதாரணசோப்பை உபயோகிக்கலாம். ஆனால் அது வாய்க்கு ருசிகரமாக இருக்காது. பற்களை நன்றாகத் துலக்கியபிறகு ஜலத்தை விட்டு வாயை நன்றாகக் கொப்புளிக்கவேண்டும். வாய் சுத்தமாக இருத்தல் அவசியம்.

பிரஷானது சுத்தமாக இருக்கவேண்டும். வேறு ஒருவருடைய பிரஷை உபயோகிக்கக் கூடாது. நீங்கள் பற்களைக்கட்டிக் கொண்டிருந்தால் இராத்திரியில் அவைகளைக் கழற்றி விஷ நிவாரணி லோஷனில் போட்டுவைக்க வேண்டும்.

உங்களுடைய பற்கள் கெடுதலாகவும், வாய் அசுத்தமாகவும் இருந்தால் தினமொரு முறையேனும் மருந்து கலந்த ஜலத்தால் வாயைக் கொப்புளிக்கவேண்டும். 5 வால்யூம் சக்தியுள்ள ஹைட்ரோஜன் பெராக்ஸைடுக்கு நிகரானது எதுவுமில்லை. வாயிலாவது பற்களிலாவது உள்ள கிருமிகளை அது கொன்று விடுகிறது. விஷ சம்பந்தமும் அதில் இல்லை.

பற்களைச் சரியாகத் துலக்கி அப்பியஸித்துக் கொண்டுவிட்டால் அதில் சிரமம் தோன்ருது. எனறேனும் அவ்விதம் செய்யாதது உங்களுக்கே உறுத்தலா யிருக்கும். பற்களைத் துலக்குவதால் சரீரத்திற்கே சுத்தி ஏற்படுகிறது. முகத்தை ஜலத்தால் சுத்தம் செய்து கொள்ளும் விசேஷம் அதற்கு முண்டு. கைகளை அழுக்காக வைத்துக்கொண் டிருப்பது எவ்விதம் அசுசிகரமாக இருக்குமோ அவ்விதமேதான் பற்கள் அசுத்தமாக இருந்தாலும் இருக்கும்.-ஹெல்த் அண்டு ஸ்டிரெங்த்.

மாணவர்களைப் பீடிக்கும் சாமான்ய வியாதிகள்.

(டப்ளியூ. எம். பிரேஸர், எம். பி.)

வெகு அற்பமான உபாதைகளும் வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்க சரீரத்திற்குள்ள சக்தியை நாளடைவில் குறைத்து, அதிகக் கடுமையான வியாதிகளுக்குப் பிணியாளர்கள் ஆளாகி விடும்படி செய்துவிடக் கூடுமாதலால் அவைகள் அபாயகரமானவை என்பதை அறிவுறுத்த வேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. ஒரு சாமான்ய வியாதியானது அடிக்கடி ஏற்பட்டுக் கொண்டிருந்தால் அது சரீரத்தின் எந்தப் பாகத்தில் ஏற்படுகிறதோ அந்தப் பாகமானது வர வர மெலினடைந்து வருகிறதென்றும், அதனல் அதிக விஷம மேற்பட்டு விடாமல் காலதாமத மன்னியில் வைத்ய சிகிச்சை செய்து கொள்ளவேண்டுமென்றும் எப்பொழுதும் ஞாபகத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும். குழைந்தைகளுக்கு ஆரம்பத்தில் ஏற்படும் சாமான்யக் கோளாறுகளைக் கால தாமதமன்னியில் பரிகரித்து விட்டால் பிற்காலத்தில் அவர்கள் கொடிய வியாதிகளினுல் பீடிக்கப்படாமல் தடுக்கக் கூடும். குழைந்தைகள் வலுவடைந்து, வியாதிகளிலிருந்து தப்புவித்துக் கொள்ளுவதற்கு அதிகக் கொழுப்பு சேர்ந்துள்ள ஊட்டப் பொருள்களும், சுத்தமான காற்றும், போதியவரை தூக்கமும் அவசியமாக இருக்கின்றன. இரவிலும் பகலிலும் சுத்தமான காற்று அவசியம். அதிலும் நாசி, தொண்டை, சுவாஸாசயங்கள் இவைகளில் கோளாறுகளுள்ளவர்களுக்கு சுத்தமான காற்று அத்தியாவசியம்.



[தாய்ப்பாலைக் குடிக்கும் ஒரு குழந்தை புட்டி பாலைக் குடிக்கும் 3 குழந்தைகளுக்குச் சமானம்.]

ஜலதோஷம்.

இந்த உபாதையானது சிறிய குழந்தைகளை சாதாரணமாகப் பீடிக்கிறது. வாதாவரணம் சீதளமாக இருப்பதால் ஜலதோஷம் ஏற்பட்டு விடுகிறதென்பதில்லை. ஒரு மனிதரிடமிருந்து மற்ருெருவருக்குப் பரவும் கிருமிகள் நாசி, தொண்டை, சுவாஸாசயங்கள் இவைகளில் இடம் பெறுவதாலேயே ஜலதோஷம் ஏற்படுகிறது. நாசித்துவாரங்களிலும், அதற்குச் செல்லும் வழிகளிலும் இந்தக் கிருமி ஏற்படுகிறது. அவ்வித நிலைமை ஏற்படுகையில் மூக்கிலிருந்து ஜலம் வழிகிறது; நாசித்துவாரங்களிலும் அதைச் சுற்றியுள்ள இடங்களிலும் அடைப்பு ஏற்படுகிறது; தலை கனம் ஏற்படுகிறது. இந

ஞல் பிறகு கடுமையான தலைவலி உபாதை உண்டாகலாம். அடிக்கடி தும்மலும் ஏற்படலாம்; கண்களிலிருந்து ஜலமும் வரலாம்.

இந்தக்கிருமிகள் காற்றுக்குழாய்கள் வழியாக உள்ளே சென்றுவிடின் மார்பில் சளி கட்டிக் கொள்ளுகிறது. அப்பொழுது மார்பு இறுகலாக இருக்கும்; வழக்கம் போல் சுலபமாக மூச்சுவிடுவது சாத்தியப் படாது; இருமல் இருக்கும்; சளியும் வெளியே வரும். இது மிதமான சளிக்கட்டு உபாதை என்றே சொல்லலாம். அடிக்கடி இந்த உபாதை ஏற்பட்டு வந்தால் மார்பு பலஹீன மடைந்து கடுமையான சளிக்கட்டும், கபவாத ஜுரமும் ஏற்படலாம். ஒரு வேளை க்ஷயரோகத்திலும் இது கொண்டுவந்து விடலாம்.

மிதமான ஜலதோஷத்தில் நாசித் துவாரங்களிலிருந்து ஜலம் வந்துகொண்டிருக்கும். இந்த உபாதையானது சாசுவதமானதாகி, நாசித் துவாரங்களுக்குப் பின்னேயுள்ள தொண்டையைப் பிடித்து, சதை வளர்ச்சியும், சிற் சில சமயங்களில் காது மந்தமும் ஏற்படும்படி செய்யும். காதின் உட்புறத்தையும், தொண்டையையும் இணைப்பதற்கு ஒரு குழாய் இருக்கிறது. இந்த இடத்தில் அழற்சி ஏற்படுவதால் பாதை அடைப்பட்டுப் போவதே குழந்தைகளுடைய தொண்டையில் சதை வளர்ச்சி ஏற்படுவதற்கு முக்கியகாரணமாக இருக்கிறது.

ஜலதோஷத்திற்குச் சிகிச்சை.

சுத்தமான காற்றைக்கண்டு எப்பொழுதும் பயப்படாதீர்கள். இரவில் படுக்கை அறைகளின் ஜன்னல்களை நன்றாகத் திறந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆனால் குழந்தைகளின் இரவில் பனி தாக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். வைத்தியர்கள் குழந்தைகளை வெயிலில் அழைத்துக்கொண்டு போகக் கூடாதென்று சொன்னாலன்றி, மழையில்லாத நேரங்களில் குழந்தைகள் தாராளமாகத் திறந்த வெளிகளில் உலாவி வரும்படி செய்யவேண்டும். அதிகப்படியான ஆடைகளை உடுத்திவிடக்கூடாது. ஜலதோஷமாவது சளிக்கட்டாவது இருந்துவரும் குழந்தைகளுக்கு அதிகப்படியாக உடுப்புகளைப் போட்டிருக்க வேண்டியது அவசியமில்லை. லேசானவைகளாயும் தாராளமானவைகளாயும் குழந்தைகளுடைய ஆடை இருக்கவேண்டும். குழந்தைகளுக்குப் பிடிப்பான உடுப்புகளைப் போட்டுவிடுவது சர்வ சாதாரணமாக இருந்து வருகிறது. மார்பைச்சுற்றி பிடிப்பான உடுப்புகளைப் போட்டு வைத்தால் சுவாசாசயங்கள் விரிவடைய இடமில்லாமற் போய்விடும்.

ஜலதோஷம் ஒரு வாரத்திற் கதிகமாக இருந்து வந்தால் வைத்தியரிடம் காட்ட வேண்டும். ஜல தோஷம் நாசியிலிருந்தால், நாசித் துவாரங்களை சுத்தம் செய்விக்கலாம். மாரில் சளி கட்டி யிருந்தால் ஔஷதம் வேண்டியிருக்கும். ஹிருதயம் பலஹீனமாக இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு மீன் எண்ணெய் அதிகப் பலனைத்தரும். அது கசப்பாக இருந்தபோதிலும் நயமாகச் சொல்லி அதை உட்கொள்ளும்படி குழந்தைகளைத் தூண்டி விடலாம். குழந்தை மீன் எண்ணெயைச் சாப்பிடுவதைப்பற்றி அதிகமாக ஆடம்பரம் செய்யக்கூடாது. முதலில் அந்த மருந்தைக் கொடுக்கையில் அது கசப்பு மருந்தென்றும், அதைச் சாப்பிட்டால் துட்டுக் கொடுப்பதாகவும் ஆசை வார்த்தை சொல்லக் கூடாது. கூடியவரையில் குழந்தைகள் அதை சகஜமாகச் சாப்பிடும்படி செய்யவேண்டும். சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு குழந்தைகளுக்கு சுதாவாகவே மீன் எண்ணெயில் விருப்பம் ஏற்பட்டுவிடும். அது பரம அனுகூலமான ஔஷதமானதால் குழந்தைகள் அதைச் சாப்பிடும்படி செய்வதற்கு எவ்வளவு சிரமப்பட்டாலும் தகும். முக்கியமாக ஹிருதயம் பலஹீனமான ஸ்திதியி லிருக்கும் குழந்தைகளுக்கு அது இன்றியமையாதது. கொழுப்புகளை விரும்பாத குழந்தைகளுக்கும் அது எடுத்தது. அதை சுத்தமான ஸ்திதியிலாவது, மால்ட் ரூபமாகவாவது, எமல்ஷனாகவாவது கொடுக்கலாம்.

பற்களில் கோளாறுகள்.

நகர்ப்புறங்களில் வசிப்பவர்களுடைய பற்களில் அழிவு ஏற்படுவது வெகு சகஜமாக

இருக்கிறது. பற்களி னிடுக்கில் பலடண்டங்கள் தங்கி ஈறைத் தின்றுவிடும்படி விட்டு வைப்பதாலேயே பற்களில் உபாதை ஏற்படுகிறது. ஈறுகளும், தாடைகளும் பிறகு கெட்டுப்போய், இரைப்பையில் கோளாறு ஏற்பட்டு நாளடைவில் பசி குறைந்து விடுகிறது. குழந்தைகளுடைய சரீரத்தில் இவ்விதமே அவைகளுடைய வாயிலிருந்து விஷம் சம்பந்தித்து விடுகிறது. இவ்விதம் விஷம் சரீரத்தில் சேர்ந்துவர விட்டுவைத்திருந்தால் நாளடைவில் சரீரத்தில் ரத்தம் குறைந்து, சரீரம் பலஹீனமடைந்து, பல கொடிய வியாதிகள் சரீரத்தைப் பீடிப்பதற்கு இடமேற்படுகிறது. பற்களில் கோளாறுகளுள்ள குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாக இருந்துவருவது சாத்தியமில்லை.

பற் கோளாறுகளுக்குச் சிகிச்சை.

குழந்தைகளுக்கு முதலில் முளைக்கும் பற்கள் முக்கியமானவை. அவைகளில் அழிவு ஏற்பட்டால் பின்னுல் முளைக்கும் சாசுவதமான பற்களும் கெடுதலாக அமையும். குழந்தைகளுடைய பற்களை ஜாக்கிரதையாகக் கவனித்து வரவேண்டும். எந்தப் பல்லிலேனும் கோளாறு ஏற்பட்டால் உடனே பல் வைத்தியரிடம் காட்டவேண்டும்.

குழந்தைகள் ஈறில் புண் ஏற்படும்வரையிலாவது, அல்லது பல்வலி உபாதை குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் வரையிலாவது பெற்றோர்கள் காத்திருக்கக்கூடாது. சில குழந்தைகளுடைய பற்கள் வெகுவாக அழிவுற்றிருந்தும் அவைகளுக்குப் பல்வலி ஏற்படுவதில்லை. பல்வைத்தியர்கள் பற்களைப் பிடுங்காமலே பற்களிலுள்ள கோளாறுகளை நிவர்த்தி செய்யலாம். காலாகாலத்தில் சிகிச்சை செய்யவேண்டியது மற்ற உறுப்புகளில் ஏற்படும் உபாதைகளை விட பற்கள் விஷயத்தில் முக்கியமானது. பல் வைத்தியர்கள் குழந்தைகளுடைய 'பற்களைக் காப்பாற்றுவதுடன் அவைகளுடைய சரீரங்களின் வேறு உறுப்புகளிலும் உபாதை ஏற்படாமல் பாதுகாக்கிறார்களென்பதை உணரவேண்டும்'

பற்கள் அழிவுறாமல் காப்பாற்றுவ தெப்படி?

குழந்தைப் பருவத்தில் போராஸிக் லோஷனிலாவது, கிளிஸரின், போராக்ஸ் இவைகளிலாவது ஒரு துணியை நனைத்து, பற்களை தினமிருமுறை சுத்தி செய்ய வேண்டும். அசுத்தமான பதார்த்தங்களைக் குழந்தைகள் கையில் வைத்துக் கொள்ள அனுமதிக்கக்கூடாது. குழந்தைகள் கையில் பொம்மைகளைக் கொடுக்கக்கூடாது. பொம்மைகள் அநேகமாக அழுக்கடைந்தவைகளாகவே யிருக்கும். அடிக்கடிக் குழந்தைகள் வாயில் பொம்மைகளை வைத்துக் கொள்வதால் தாடைகள் சரியாக வளராமல் போய்விடும்.

குழந்தைகளுக்கு 5-வயதானதும் பற்களைத் துலக்குவதற்குக் குச்சியை உபயோகிக்க குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக்கொடுத்து, அந்த வழக்கத்தை அப்பியாஸத்திற்குக் கொண்டு வரும்படி செய்யவேண்டும். காலையிலும், இரவில் உறங்கச்செல்லு முன்னரும் இவ்விதம் பற்களைக் குழந்தைகள் துலக்கும்படி செய்யவேண்டும். மிருதுவான பல் பிரஷ் எந்த மருந்துச் சாலையிலும் கிடைக்கும். பற்களைத் துலக்குவதற்கு ஏற்ற பற்பொடி அல்லது பசைகளும் மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்.

பற்களை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக்கொள்வதற்கு எல்லாவற்றிலும் முக்கியமாக கிரமமான ஆகாரத்தை புசிக்கவேண்டும். நகரங்களில் வசிக்கும் குழந்தைகளுக்கு அதிகமாக மாப் பண்டங்களையும், மிருதுவான ஆகாரப் பதார்த்தங்களையும் கொடுப்பது வழக்கமாக இருக்கிறது. வெண்ணெயையும், ரொட்டியையுமே முக்கிய ஆகாரமாக வைத்துக் கொண்டிருக்கும் குழந்தைகளுடைய பற்கள் நல்ல ஸ்திதியிலிருப்பது சாத்தியமில்லை. பற்களுக்கும் தாடைகளுக்கும் வேலைகொடுக்க வேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. மிருதுவான ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் உபயோகமில்லை. அவைகள் பற்களுக்கும், தாடைகளுக்கும் அதிகவேலை கொடுக்கா. ஓட்

ஆகாரமானது குழந்தைகளுக்கு எடுத்தது. ஆகாரத்தைப் புசித்து முடிக்கையில் கடினமான ஆகார பதார்த்த மெதையேனும் கடித்துச் சாப்பிடவேண்டும். இவ்விதம் செய்வதால் பற்கள் சுத்தப்பட்டுவிடும். உதாரணமாக ஆப்பிள், கொட்டைகள் இவைகளைக் கொடுக்கலாம். பழவகைகளையும், மரக்கறிகளையும் கொடுக்கலாம். இவைகள் ரத்தத்தைச் சுத்திகரித்து, சரீரத்திற்கு அனுகூலத்தை விளைவிக்கின்றன.

அடிக்கடி குழந்தைகளுக்கு தித்திப்புப் பதார்த்தங்களையும் காப்பியையும் கொடுக்கக் கூடாது. இவ்விரண்டையும் அதிகமாகக் குழந்தைகள் உபயோகிப்பதால் தான் இப்பொழுது படிக்கும் பல குழந்தைகளுடைய பற்கள் கெடுதலாக இருக்கின்றன. வாரத்தில் கொஞ்சம் தித்திப்புப் பதார்த்தங்களையே குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க வேண்டும். அடிக்கடி குழந்தைகளுக்குதுட்டுக்கொடுத்து வழக்கப்படுத்தக் கூடாது. குழந்தைகள் துட்டை பக்ஷணக்கடையில் கொண்டு போய்க் கொடுத்துவிடும்.

கண் திருஷ்டியில் கோளாறுகள்.

பாடசாலைகளில் படிக்கும் குழந்தைகளுக்குக் கண் பார்வையில் பலவிதக் கோளாறுகள் இருக்கலாம்; சிலருக்கு சமீபப்பார்வை குறையலாம்; சிலருக்கு தூரப் பார்வை குறைவாக இருக்கலாம்; சிலருக்கு வக்கிரப் பார்வை ஏற்பட்டிருக்கலாம். இவைகளால் அந்தந்த வியாதிகளுக்குத் தகுந்தபடி அருகிலிருப்பவைகளையோ, தூரத்தி லிருப்பவைகளையோ குழந்தைகள் பார்க்க முடியாமற் போய்விடுகிறது. கிட்டப் பார்வை யுள்ளவர்களுக்கு போர்டில் எழுதி யிருப்பது தெரியாது; தொலைவு பார்வையுள்ளவர்களுக்கு புத்தகத்தை எட்டவைத்துக்கொண்டாலன்றி வாசிக்க முடியாது. உங்களுடைய குழந்தையின் கண் பார்வையில் ஏதேனும் கோளாறு ஏற்பட்டிருப்பின் உடனே சிகிச்சை செய்யாவிடில் அனர்த்தம் விளையும். கால தாமதமின்றியே சிகிச்சைசெய்துவிடுவது உத்தமம்.

ஸ்குவின்ட் என்பது கண்களில் ஏற்படும் கோளாறுகளில் கொடியதொன்று. அந்தக் கோளாறு ஏற்படுகையில் ஒரு கண் நரம்புகளைப்போல் மற்றொரு கண்ணின் நரம்புகள் வேலை செய்யா. இந்த வியாதி முற்றிவிட்டால் ஒரு கண்ணே எல்லா வேலையையும் செய்யவேண்டி யிருக்கும். மற்றொரு கண் ஒரு வேலையையும் செய்யாது; அது சோம்பேறியாக விருக்கும். சரீரத்திலுள்ள எந்த உறுப்பேனும் தன்னுடைய வேலையைச் செய்து வராமலிருந்தால் அதனுடைய சக்தி வரவரக் குறைந்துவந்து, நாளடைவில் அது உபயோகமற்றதாகப் போய்விடும். ஸ்குவின்ட என்னும் கோளாறில் ஒரு கண்ணானது தன்னுடைய சக்தியை இழந்துவர ஆரம்பித்து நாளடைவில் அது குருடாகவாவது அல்லது குருட்டுத்தன்மைக்கு ஒப்பானதாகவாவது ஆகிவிடும். குழந்தைகளுடைய 2 அல்லது 3-வது வயதில் இந்தக் கோளாறு உண்டாகிறது. சின்னம்மை, விக்கல் அல்லது வேறுவித பால்ய வியாதிகளால் இந்த உபாதை ஏற்பட்டிருக்கிறதென்று பெற்றோர்கள் நினைத்திருந்து விடுகிறார்கள். நாளடைவில் இது முற்றி, வரவர கண்பார்வை மழுங்கிப் போய்விடும். இந்தக் கோளாறு தானாகவே குணமடைந்து விடாது என்பதைப் பெற்றோர்கள் உணர வேண்டும். ஆரம்பத்தில் அந்தக் கண் எந்தப் பொருளையும் இரட்டித்துக் காட்டும். நாளடைவில் அந்தக் கண்விழி உள்ளே போவதற்கோ அல்லது வெளியே பிதுங்கி வருவதற்கோ தகுந்தபடி இத்தகுணமும் மறைந்துவிடும்.

கண்களின் அழற்சி.

இது சாதாரணமாக கண்களுக்குக் கீழ்ப்புறமும் மேல்புறமும் இருக்கும் இமைகளிலும், கண்களில் வெள்ளையாக இருக்கும் பாகங்களிலும் ஏற்படுகிறது. சின்னம்மை போன்ற தொத்து வியாதிகள் பீடித்த பிறகாவது, அல்லது குழந்தை வியாதியினாலோ அல்லது வேறு காரணங்களாலோ இளைத்துப் போயிருக்கையிலாவது இது ஏற்படுகிறது. ஆனால் கண்களில் அழற்சி ஏற்பட

டிருக்கும் குழந்தைகள் கண்களைத் துடைத்துக்கொண்ட சவுக்கத்தால் வேறு குழந்தைகள் தங்களுடைய கண்களை துடைத்துக் கொள்ளுவதாலும் இந்த உபாதை ஏற்படலாம். குழந்தைகள் அழுக்கடைந்த கைகளினாலாவது, கை விரல்களினாலாவது கண்களைக் கசக்கி விட்டுக் கொள்ளுகையில் கண் இமைகளில் அழற்சி ஏற்படலாம். எக்காரணத்தால் இது ஏற்பட்ட போதிலும், அடிக்கடி கண்களில் அழற்சி ஏற்பட்டு வந்தால், கண் விழிகளுக்குக் கெடுதல் ஏற்படும். ஆகவே, கண்களில் அழற்சி ஏற்படின் கால தாமதமன்னியில் சிகிச்சை செய்வதுடன் மறுபடியும் அழற்சி ஏற்படாமல் தகுந்த பாதுகாப்பையும் செய்துகொள்ளவேண்டும்.

கண் பார்வைகளில் கோளாறு ஏற்படாமல் தடுத்துக்கொள்ளுதல்.

குழந்தைகள் வாசிக்கையில் புத்தகத்தின் மீது நன்றாக வெளிச்சம் வீசவேண்டும். பெண் குழந்தைகள் தையல் வேலை செய்கையிலும் வெளிச்சம் இருக்கவேண்டும். குழந்தைகள் படிக்கையில் இடது தோள் பக்கத்திலிருந்து வெளிச்சம் வரும்படி குழந்தைகள் உட்காரச்செய்ய வேண்டும். வீட்டில் நல்ல வெளிச்சத்தை வைத்துக் கொள்ளுவது சாத்தியமாக இல்லாவிடில் குழந்தைகள் இராக்காலத்தில் படிக்காமற் செய்துவிடவேண்டும். சிறியஅச்செழுத்துக்களைவாசிப்பது குழந்தைகளுக்குக் கெடுதலை யுண்டுபண்ணும். குழந்தைகள் வாசிக்கையில் நன்றாக நிமிர்ந்து உட்கார்ந்துகொள்ள வேண்டும். முன் பக்கமாக வளைந்துகொள்ளக் கூடாது. நல்ல வெளிச்சமிருந்தும் குழந்தைகள் கண்களுக் கருகில் புத்தகங்களை வைத்துக்கொண்டு வாசித்தால் கண்களில் ஏதோ கோளாறு இருக்கிறதென்பதை உணரவேண்டும். அந்தக் கண்களை வைத்தியர்களைக்கொண்டு பரிசோதனை செய்விக்கவேண்டும். கண் பார்வையில் ஏற்படும் கோளாறுகளினாலேயே அடிக்கடி தலைவலி யுண்டாகிறது.

கண்களில் அழற்சி ஏற்படாமல் தடுத்துக்கொள்ளுதல்.

குழந்தைகள் கண்களைக் கசக்கிக்கொள்ளாமல் தடுக்கவேண்டும். கண் வலியுள்ள குழந்தைகள் உபயோகித்த சவுக்கங்களை இதரக் குழந்தைகள் உபயோகிக்காமல் தடுக்கவேண்டும். கண் விழி இமைகளில் அழற்சி ஏற்பட்டிருக்கையில் போராஸிக் லோஷனால் அந்த இடத்தைச் சுத்தம் செய்தால் அனுகூலமேற்படும்.

கண் கோளாறுகளுக்கு சிகிச்சை.

பல கேஸ்களில் கண்ணாடிகளை உபயோகிக்க வேண்டியது அவசியமாக இருக்கலாம். தகுந்த கண் வைத்தியர்களிடம்எந்த தினிசுக் கண்ணாடிகளை வாங்கவேண்டுமென்று தெரிந்து கொண்டு, நேர்மையான வியாபாரிகளிடம் கண்ணாடிகளை வாங்க வேண்டும். கண்களின் உட்புறத்தை நன்றாக சோதித்துப் பார்ப்பதற்கு கண்களில் மருந்துத் துளிகளைவிடவேண்டியது அவசியமாக இருக்கலாம். இதற்காக உபயோகிக்கும் துளிகள் கண்களுக்கு எவ்வித அபாயத்தையும் உண்டு பண்ணுவென்று பெற்றோர்களுக்கு தைரியம் கூறவேண்டும். கண் விழிகள் விரிவடையும்படி இந்த ஔஷதங்கள் செய்யும். 2, 3 நாட்களில் இது மறைந்துவிடும்.

கண்ணாடிகளை வாங்கிய பிறகு வைத்தியர் வேறு விதமாகச் சொல்லியிருந்தாலன்றி, பகல் முழுவதும் அவைகளை உபயோகித்து வரவேண்டும். காலையில் குழந்தை எழுந்திருந்து முகத்தைக் கழுவிக் கொண்டதும் கண்ணாடிகளைப்போட்டுக் கொள்ளவேண்டும். முதலில் கண்ணாடிகள் போட்டுக் கொள்கையில் சிறிது அசௌகரியமாக இருக்கலாம். ஏனெனில் பண்டங்களை அவை சிறுத்துக் காட்டும் நாளடைவில் இது சகஜமாகிவிடும்.

கண்ணாடிகளைப் போட்டுக்கொண்டு வந்தால் ஸ்குவிண்ட் நிவர்த்தியாகிவிடும். இரண்டொரு வருஷம் கண்ணாடிகளைப் போட்டுக் கொண்டும் குணமேற்படா விட்டால் சிறிது

சஸ்திர சிகிச்சை செய்யவேண்டி யிருக்கும். இந்த வியாதிக்கு எவ்வளவு சீக்கிரமாக சிகிச்சை செய்யப் படுகிறதோ அந்த அளவு அனுகூலமுண்டாகும். இரண்டொரு வயதான குழந்தைகளுக்கு இந்தக் கோளாறு ஏற்பட்டாலும் உடனே தகுந்த கண்வைத்தியர்களிடம் காட்டவேண்டும். உடனே கவனித்தால் கண்ணாடிகளைப் போட்டுக் கொள்ள வேண்டிய அவசியமே இல்லாமற் செய்துவிடலாம்; சஸ்திர சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய அவசியமுமில்லை. கண் பார்வையும் மழுங்காது. ஆனால், இந்த வியாதி அதிககாலம் கிடந்திருக்க விட்டு வைத்தால் கண் பார்வை நாளடைவில் மழுங்கி வந்து, பாதகமடைந்த கண் பார்வை சக்தியையே இழந்துவிடும்.

சதை வளர்ச்சியும் வாயால் ஸ்வாஸித்தலும்.

இலசுனம் பெருப்பதற்குப் பூர்வாங்கமாக தொண்டையில் அழற்சி ஏற்படும். குழந்தை வாயாலேயே ஸ்வாஸித்துக் கொண்டிருந்தால், தொண்டையில் சதை வளர்ந்திருக்கலா மென்று சந்தேகிக்க வேண்டும். அதனுடன் பீனிசமுமிருந்து இரவில் குழந்தைகள் குறட்டை விட்டுக் கொண்டிருந்தால் இரவில் குழந்தைகள் பயப்பட்டுக்கொண்டு, காதும் வரவர மந்தமாகி விடும். வாயால் சுவாஸிக்கும் குழந்தைகள் வழக்கமாக வாயைத்திறந்து வைத்துக்கொண்டேயிருக்கும்.

இத்யாதி காரணங்களின் பலனாக குழந்தைகள் நாசித் துவாரங்களின் வழியாக சுவாஸிக்காமற் போய்விடும். நாசித் துவாரங்களால் காற்றை உட்கொண்டால், அவ்விதம் உட்கொள்ளும் காற்றானது உஷ்ணமடைந்து, அதிலுள்ள அசுத்தங்கள் தடைப்படுத்தப்பட்டு விடும். அப்பொழுது அந்தக் காற்றானது சுவாசாசயங்களுக்குள் செல்லுவதற்கு ஏற்றதாக இருக்கும். சதை வளர்ச்சி காரணமாகவாவது, வழக்கத்தை அனுசரித்தாவது, குழந்தைகள் வாயால் சுவாஸித்துக் கொண்டுவந்தால் அடிக்கடி ஜலதோஷமும், சளிக்கட்டும் ஏற்படுவதுடன், ஹிருதயமும் பலஹீனமான ஸ்திதியிலிருக்கும்.

தடுப்பு முறைகள்.

குழந்தைகளுக்கு பால்யம் முதலே நாசித் துவாரங்களால் சுவாஸிக்கும்படி கற்றுக் கொடுத்துவர வேண்டும். நாசித்துவாரங்களில் இருக்கும் சளியைத் துடைத்து விட்டுக் கொள்ளாமல் எவ்விதம் அதைச்சிந்துவதென்பதைக் குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கவேண்டும். குழந்தைகளிடம் சுத்தமான கைக்குட்டையை எப்பொழுதும் கொடுத்துவைக்க வேண்டும். எல்லா உடுப்புகளையும் தளர்த்தி விட்டுக்கொண்டு, ஜன்னலுக்கு எதிரே உட்கார்ந்து பிராணுயாமம்செய்யக் கற்றுக்கொடுக்கவேண்டும். தொண்டையில் புண்ணிருந்தால் உடனே வைத்தியர்களிடம் காட்டவேண்டும். பற்களை ஜாக்கிரதையாகப் பராமரித்து வரவேண்டும். வாயையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளச் செய்யவேண்டும். அவ்விதம் செய்துவந்தால் தொண்டையில் புண் ஏற்படாது; இலசுனமும் பெருக்காது. குழந்தைகளுக்கு வாயை நன்முகக் கொப்புளிக்கவும் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். மிதமான உஷ்ணமுள்ள ஜலத்தில் பர்மாங்கனேட் ஆப் பொட்டாஷைக் கரைத்து வாயைக் கொப்புளிக்கச் செய்யலாம். கடுமையான கேஸ்களில் சஸ்திர சிகிச்சை செய்ய வேண்டியது அவசியமாக இருக்கலாம். அதனுல் பெற்ரோர்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் அனுகூலமேற்படும்.

தொத்து வியாதிகள்.

தொத்து வியாதிகளின் ஆரம்பச்சின்னங்களை அறிந்து கொள்ளத் தாய்மார்கள் ஆவலுடையவர்களாக இருப்பார்கள். அடியிற் கண்ட சின்னங்கள் ஏற்படுகின்றனவாவென்று அவர்கள் கவனித்து வர வேண்டும்:—

சின்னம்மை.—இந்த வியாதிக்கு அறிகுறியாக சரீரம் இருட்டில் இருப்பதாகத் தோன்றும். நாசித் துவாரங்களில் எப்பொழுதும் ஒழுகிக்கொண்டிருக்கும்; கண்களில் ஜலம் வந்து கொண்டிருக்கும்; சரீரத்தின் உஷ்

ஷ்ணுக்கிரம் அதிகரிக்கும். இருமல் ஏற்பட்டு, நாக்குத் தடித்திருக்கும். நான்காவது நாள் சிறிய தடிப்புகள் முகத்தில் கிளம்ப ஆரம்பித்து, சரீரமாத்தியந்தம் பரவும்.

நீர்க்கொள்ளுவான்.—பசி இருக்காது. சரீரத்தில் முதல் அல்லது இரண்டாவது நாள் தடிப்புகள் ஏற்பட்டு, பிறகு சரீரம் முழுவதும் தடிப்புகள் பரவும். பிறகு அந்த இடங்களில் தழும்புகள் ஏற்படும்.

ஸ்கார்லெட் ஜுரம்.—தலைவலி, வாந்தி இவைகள் ஏற்படுவதுடன், தொண்டையில் புண்ணுண்டாகி, சரீரத்தின் உஷ்ணுக்கிரமும் அதிகரிக்கும். 24 மணிமுதல் 36 மணிக்குள் தடிப்புகள் ஏற்படும்.

விக்கல்.—முதலில் ஜலதோஷமும், இருமலும் ஏற்படும். வர வர இருமல் அதிகரித்து, விக்கல் உண்டாகும். இந்த வியாதி 6 வாரம் முதல் 8 வாரம் வரை நீடித்திருக்கலாம். சில கேஸ்களில் அதிக காலமும் இந்த வியாதி நீடித்திருக்கலாம்.

வெடுவெடுப்பு.—காதுகளுக்குக் கீழ்ப்புறத்திலுள்ள கோளங்கள் விரிவாகி, மிருதுவடையும். திடீரென்று ஒரு புறத்தில் இவ்வீதம் ஏற்பட்டு, மற்றொரு பக்கத்திற்கும் பரவும்.

உங்களுடைய குழந்தைகளுக்கு இந்த வியாதிகளில் எது ஏற்பட்டாலும் உடனே வைத்தியரிடம் காட்டவேண்டும். இவைகள் சுலபமாகப் பிறருக்குத் தொத்தக் கூடியவைகள். சின்னம்மையும் விக்கலும் சுவாஸாசயங்களைப் பல ஹீனப் படுத்திவிடும்; ஸ்கார்லெட் ஜுரமானது காதுகளையும், மூத்திரப் பைகளையும், ஹிருதயத்தையும் பாதிக்கும். நீர்க்கொள்ளுவானால் அதிக விபரீத மேற்படாது.

கிருமிகள்

(ஸ்ரீமான் கே. எஸ். கிருஷ்ணன்.)

கடவுள் யானைபோல் பெருத்த மிருகங்களையும், கண்களுக்குத் தெரியாத கிருமிகளையும் சமுத்திரத்திலுள்ள ஜீவ ஜந்துக்களையும் சிருஷ்டி செய்திருக்கிறார். அதனால்தான் கடவுள் சர்வாந்தர்யாமி யென்று சொல்லப்படுகிறது. அதாவது சிறிய ஜந்து முதல் பெரிய மிருகம் வரையில் எல்லாவற்றிலும் கடவுளின் வியாபகம் தெரிகிறது.

கடவுளுடைய சிருஷ்டியில் கிருமிகள் வெகுச் சிறியவை. அவைகளுடைய ஆகிருதியை வர்ணிப்பது சிரம சாத்தியமான காரியம். ஒரு லட்சம் கிருமிகளை வரிசையாகச் சேர்த்து வைத்தால் ஒரு அங்குல நீளம்கூட இருக்காது. சிறிய வஸ்துக்களைப் பெருத்துக் காட்டுவதில் அதிக சக்தியுடைய கண்ணாடிகளின் மூலமாகத்தான் அவைகளைப் பார்க்கலாம். ஒரு கிருமியானது வளர்ந்து வருகையில் இரண்டாகப் பிரிகிறது. இவ்விதமாக அவைகளின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகிறது.

ஜீவ ஜந்துக்களில் நல்லவைகளும் கெட்டவைகளும் இருப்பதுபோல் கிருமிகளிலும் நல்லவைகளும் கெட்டவைகளு மிருக்கின்றன. நல்ல கிருமிகள் இதர ஜீவன்களுக்கு உபகாரமாக இருக்கின்றன; கெட்டவைகள் வியாதிகளை உண்டுபண்ணுகின்றன.

ஒரு துளி தயிரை ஒரு கண்ணாடியில் விட்டு பண்டங்களைப் பெரிது படுத்திக் காட்டும் கண்ணாடி மூலமாகப் பார்த்தால் பால் தயிராகும்படி செய்த லக்ஷக்கணக்கான கிருமிகளைப் பார்க்கலாம். இது நம்பத்தகுந்ததாக இல்லாம லிருக்கலாம். ஆனால் சிறிது நேரம் சிந்தித்துப்பார்த்தால் இதன் உண்மை வெளிப்படும். இரண்டு டம்ளர்களில் பாலை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். ஒரு டம்ளர் பாலில் சிறிதுதயிர் அல்லது மோரை விடுங்கள்.

சில மணி நேரங்களுக்குப் பிறகு அந்தப்பால் தயிராகிவிடுகிறது. மற்றொரு டம்ளர் பால் அப்படியே யிருக்கிறது. ஏன்? தயிர் அல்லது மோரைச் சேர்ந்த டம்ளரில் கிருமிகளின் வேலை ஆரம்பித்து விடுகிறது. மற்றொரு டம்ளரில் இருக்கும் பால் அப்படியே யிருக்கிறது.

இது போன்ற பல உதாரணங்களைச் சொல்லலாம். இருந்தாலும் நமது நித்தியப்படி வாழ்க்கையில் சகஜமாகவுள்ள சில சம்பவங்களைகவனித்து, நாம்திருப்தி யடைவோம். புகையிலைக் கத்தைகளை அடிக்கடி திருப்பி வைப்பதால் கிருமிகளின் வேலை அதிகரிக்கிறது. சாணியில் உள்ள பல வஸ்துக்களைக் கிருமிகள் அழுகவைத்து, அவைகள் சீக்கிரம் கலைந்து போகும்படி செய்கின்றன. மற்றொரு வகையான கெட்ட கிருமிகள் ஜீவஜந்துக்களுக்குப் பரம சத்ருக்களாக இருக்கின்றன. இந்தக் கிருமிகள் ஜீவ ராசிகளுடைய சரீரத்தில் சேர்ந்து, காலரா, பிளேக், மலேரியா முதலிய வியாதிகளை உண்டுபண்ணுகின்றன. சிற்றுளியும் மலையைப் பிளந்துவிடும் என்னும் முதுரையை இது மெய்ப்பிக்கின்றது.

வியாயாமங்களால் வியாதிகளைத் தடுத்துக்கொள்ளும் விதம்.

இந்த வியாஸத்தை வைத்திய சாஸ்திரத்தை அநுஸரித்து நான் எழுதவில்லை. நான் குறிப்பிடும் முறை சர்வரோக நிவாரணியென்றும் நான் சொல்லவில்லை. திடசரீரியாகவாவது, ஆரோக்கியமான நிலைமையிலாவது இல்லாமலிருப்பவர்கள் சரியான வியாயாமங்களைச் செய்துவந்தால் ஆரோக்கிய ஸ்திதியை அடையலாமென்பதைக் காட்டவேண்டுமென்பதே என்னுடைய நோக்கம். பலருக்கு மருந்துகள் அவசியமேயில்லை. அவ்விதம் நான் சில வேளைகளில் நினைத்தது சரியென்பதை அனுபவபூர்வமாக ருஜூப்படுத்தியிருக்கிறேன்.

பெரிய நகரங்களில், சுகாதாரக்கேடான இடங்களில் வேலைசெய்பவர்கள் எப்பொழுதும் மருந்துகளையே உபயோகித்துக் கொண்டுவந்தால் நாளடைவில் அவர்களுடைய சரீரத்தின் உறுப்புகள் சுய சக்தியை இழந்து, ஆதியிலிருந்ததை விடக்கேவலமான நிலைமை ஏற்பட்டுவிடும்.

திறந்த ஜன்னல்.

சுத்தமான காற்று அவசியமென்பதை முதலில் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். சுத்தமான காற்று எனில் ஜன்னல் வழியாக நேரே வரும் காற்று என்பது அர்த்தம். சீதோஷ்ண ஸ்திதி எத்தகையதாயிருந்தாலும் பாதகமில்லை. பகல் முழுவதும் குனிந்து வேலை செய்யும் ஒரு சுரங்கத் தொழிலாளியும், காகிதங்களைக் குனிந்து கொண்டு நாள் முழுவதும் தட்டிக் கொண்டிருக்கும் வேலைக்காரரும், இருந்த இடத்திலிருந்து கொண்டே வேலை செய்பவர்களும் மார்பு குறுகிப் போவதால் நன்றாக சுவாஸித்து வர முடியாது.

இதன் பலனாக போதிய சுத்தமான காற்று சரீரத்திற்குள் போய்ச் சேருவதில்லை. இதனால் சரீரத்திலுள்ள சாக்கடைக் குழாய்கள் தங்களுடைய வேலைகளைச் சரியாகச் செய்வதில்லை. அதாவது, சரீரத்திலுள்ள கழிவுப் பதார்த்தங்கள் சரியாக வெளிப்படுவதில்லை. இவ்விரண்டுமே பல வியாதிகளுக்குக் காரணங்களாக இருக்கின்றன. இருந்தாலும் இவைகளை சுலபமாகத் திருத்திக் கொள்ளலாம். ஆயினும் நாகரீகம் முதிர்ந்த உலகில் இவைகளைப் பலர் திருத்திக் கொள்ளுவதில்லை.

சுவாஸாசயங்களுக்கு வியாயாமம்.

நீங்கள் சரியாகக் காற்றைக் சுவாசிக்க முடியவில்லை யென்று வைத்துக் கொள்ளுவோம். அடியிற் கண்ட சுலபமான முறையை அநுஷ்டித்தால் உங்களுடைய சுவாஸாசயங்களுக்கும் கழுத்திற்கும் அநுகூல

ஏற்படும்.ஒரு சாதாரணப் பிரம்பை எடுத் தூக்கொண்டு இரண்டு முனைகளையும் இர ண்டு கைகளால் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். அப்படியே கைகளை உயரத் தூக்கி மறுபடியும் எவ்வளவு தூரம் குனிய முடியுமோ அந்த அளவு இறக்குங்கள். இவ்விதம் பல தடவை ஏற்றி இறக்குவதால் மிகுந்த அனுகூலமுண் டாகும்.

ஜீரண சக்தியைப் பெருக்க.

உங்களுக்கு சரியாக ஜீரண மாகவில்லை யென்ருவது, மலச் சிக்கல் உபாதை யிருக் கிற தென்ருவது, உங்களுடைய ஈரல் சரியாக வேலை செய்யவில்லை யென்ருவது வைத்துக் கொள்ளுவோம். இந்த உபாதை களிலிருந்து விடுதலைபெற நீங்கள் விரும் பினல் கீழே காணப்பட்ட வியாயாமத்தைச் செய்யுங்கள்.—

தரையில் மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளுங் கள். கால்களை நகர்த்தாமல் நிமிர்ந்து உட்காருங்கள். ஆரம்பத்தில் சிலருக்கு இது அசாத்தியமானதாக இருக்கலாம். அவ் விதமிருந்தால் கால் கட்டைவிரல்களை ஒரு மரசாமானின் கீழே கொடுத்துக் கொள்ளுங் கள். நீங்கள் எழுந்து உட்கார்ந்த பிறகு கைகளைத் தலைக்குமேல் தூக்குங்கள். பிறகு இடதுபக்கம் திருப்பி, வலது பக்கத்திற்கு மாற்றுங்கள். இவ்விதம் திருப்புவது முத லில் சிரமமாக இருக்கலாம். ஆனல் அனுப வத்தில் இது சுலபமானதாகி விடும். காலை யிலும் மாலையிலும் இவ்விதம் செய்துவாருங் கள்.

இடைப்பையை வலுப்படுத்த.

ஒரு பிரம்பின் இரண்டு நுனிகளையும் இரண்டு கைகளால் பிடித்துக் கொண்டு, முகவாய்க் கட்டைக்குக் கீழாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சரீரத்தின் பளுவை வலது காலில் சுமத்தி, சாத்தியமான வரையில் முன் பக்கம் குனியவேண்டும். கைகளிரண்டையும் முன் பக்கம் நீட்டிக் கொண்டு இடது காலைப் பின் பக்கம் நீட்ட வேண்டும். பிறகு காலை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும். அடிவயிறு பலஹீனமாக இருப் பவர்களுக்கு இது அனுகூலமாக இருக் கிறது. சரீரத்தில் ஏற்படும் பல கோளாறு களுக்கும் இரைப்பையே ஆதாரமாக இருப்ப தால், அதை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்திருப்ப தால் ஏற்படக்கூடிய அனுகூலத்தை அதிக மாகச் சொல்ல வேண்டியதில்லை.

கால்கள் சீதளமடையாமல் தடுக்க.

சரீரமாத்தியந்தம் ரத்த ஓட்டம் இருக்கும் படி கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும். இவ் விதம் ரத்த ஓட்டம் இல்லாமலிருந்தால் வியா யாமத்தின் மூலமாக இந்தக் கோளாறை நிவர்த்தி செய்து கொள்ளலாம். சுத்தமான காற்றைச் சுவாஸித்து, மிதமான அளவு வியாயாமம் செய்து வந்தால் அபூர்வமான பல னேற்படும். கால்கள் சீதளமான ஸ்திதியி லிருப்பவர் பலர் அதன் காரணத்தையாவது அதை எவ்விதம் பரிகரித்துக் கொள்வதென் பதையாவது தெரிந்து கொள்ளாம லிருக்கி ருர்கள். கால்கள் சீதளமாக இருப்பது ஒரு வியாதி என்று ஒருவரும் சொன்ன தில்லை. அது வாஸ்தவத்தில் வியாதியு மன்று. ரத்த ஓட்டம் சரியாக இல்லாததே அதற்குக் காரணம். ரத்தம் கால்களுக்கும் ஓடும்படி செய்யுங்கள். தானகவே இந்த உபா தை நிவர்த்தியாகிவிடும். உங்களுக்கு முன் பக்கத்தில் 12 அங்குல உயரமுள்ள ஒரு பெட்டியை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங் களுடைய இடது காலை அந்தப் பெட்டியின் மேலே வையுங்கள். இப்பொழுது நீங்கள் வியாயாமம் செய்யக்கூடிய ஸ்திதியை அடை கிறீர்கள். ஆகாயத்தில் எழும்புங்கள். காலை மாற்றி மாற்றிக் குதியுங்கள். பிறகு வலது கால் பெட்டியின்மேல் வரும். இவ்விதம் 12 தடவை திருப்பித் திருப் பிச் செய்துவாருங்கள். எதைச்செய்வ தால் உங்களுக்கு அனுகூலமேற்படுமென் பதை நீங்களாக யோசித்துப்பாருங்கள். உங் களுடைய சரீரத்திற்கு எந்த வியாயாமம் எடுத்ததென்பதைத் தெரிந்து கொண்டு, அதைச் செய்துவாருங்கள்.

ஒரு தப்பெண்ணம்.

சரீரப்பயிற்சி முறைகளின் விசேஷத்தை அறியாதவர்கள் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு முரட்

உத்தமமான வேலைகளைச் செய்கிறோமோ அதற்குத் தகுந்தபடி கைமேல் பலன் கிடைக்குமென்று நினைக்கிறார்கள். இது தவறு. அளவிற்கு மிஞ்சிப்போய் விடக்கூடாது. மிதமிஞ்சிப்போவது கெடுதலையே உண்டு பண்ணும். உங்களுடைய சக்தி இவ்வளவென்பதைத் தெரிந்துகொண்டு அதற்குத் தகுந்தபடி வியாயாமம் செய்யுங்கள். நீங்கள் அதிகப்படியாக வியாயாமத்தைச் செய்துவருவதற்குத் தகுந்தபடி உங்களுடைய சக்தியும் அதிகரித்து வரும்.

மனிதர்கள் எங்ஙனம் வியாயாமங்களைச் செய்வது அனுகூலமாக இருக்குமென்று பலர் விதித்திருக்கிறார்கள். அவைகளைக் கீழே குறிப்பிடுகிறேன்.—

1. மனதையும், சரீரத்தையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். சுத்தமாக இருப்பது வியாதிகள் காணாமல் தடுத்துக்கொள்ளுவதற்கு நல்ல வழியாகும்.

2. எதிலும் மிதமிஞ்சிப்போய் விடக்கூடாது. முக்கியமாக, ஆகாரத்திலும், பானத்திலும் அளவிற்கு மிஞ்சிப்போய் விடக்கூடாது.

3. கிலிப்தமாக இருங்கள். போதியவளவு தூங்குங்கள்.

4. வேலையில் விருப்பையும், சோம்பலில் வெறுப்பையும் காட்டுங்கள்.

5. ஏதாவதொன்றில் நாட்டத்தை வையுங்கள். அவ்வித நாட்டமுடையவர்கள் வீண்போய் விடமாட்டார்கள். அவர்களுடையமனதிற்கு அதனால் ஏதேனும் வேலை ஏற்பட்டுக்கொண்டேயிருக்கும். ஆகையால் அவர்களுக்கு எப்பொழுதும் உத்வேகம் இருந்துகொண்டிருக்கும்.

6. திறந்த வெளிகளில் உலவுதல், கால்பந்து ஆடுதல், நீந்துதல், படகு தள்ளுதல், கிரிக்கெட் ஆடுதல் முதலிய வியாயாமங்களைச் செய்து வாருங்கள்.

7. எப்பொழுதும் கவலைப்பட்டுக்கொண்டிராதீர்கள். கவலை ஆளைக்கொன்றுவிடும்.—ஹெல்த் அண்ட் ஸ்டிரெங்த்.

நான் யார்?

எல்லாக் கிருமிகளிலும் நான் கொடியவன்.

நான் அசுத்தத்தில் பிறந்து, அசுத்தத்தில் வளர்ந்து, என்னுடன் அசுத்தத்தைச்சுமந்து கொண்டு வருகிறேன்.

நான் கக்கூஸ்களிலும், எருவிலும், குப்பை மேடுகளிலும் வசிக்கிறேன்.

நான் இந்த இடங்களிலிருந்து நேராக உங்களுடைய ஆகாரப்பதார்த்தங்களின் மீது வந்து உட்கார்ந்து, அவைகளில் அசுத்தத்தை உதிர்த்து விடுகிறேன்.

இந்த ஆகாரப்பதார்த்தங்களை நீங்கள் புசிக்கையில் உங்களுக்கு நான் வியாதியை உண்டு பண்ணுகிறேன்.

இவ்விதமாக வருஷத்தில் ஆயிரக்கணக்கான ஜனங்களை காலரா முதலிய குடல் வியாதிகளினால் நான் கொல்லுகிறேன்.

எனக்கு ஏழை தனவந்தர், பால்யர் விருத்தர் என்ற வித்தியாசம் கிடையாது.

நான்தான் ஈ.

உங்களுடைய பரம சத்துரு விஷயத்தில் ஜாக்கிரதையாக இருந்து, உங்களுடைய வீட்டிற்குள் அது நுழைய இடங்கொடுக்காதீர்கள்.

1. உங்களுடைய ஆகாரப்பதார்த்தங்களையும் பானங்களையும் மூடி வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

2. ஈக்கள் உட்கார்ந்த ஆகாரப் பதார்த்தங்களைப் புசிக்காதீர்கள்.

3. உங்களுடைய வீடுகளில் குப்பை சேர இடங்கொடுக்காதீர்கள்.

4. உங்களுடைய வீட்டுக் கக்கூஸ்களை சுத்தமாக வைத்திருங்கள். குப்பைகளையும் சாணியையும் சேர்த்து வைக்காதீர்கள்.

5. உங்கள் கண்களில் படும் ஈக்களைக் கொன்றுவிடுங்கள்.—சென்னை ஹெல்த் கவுன்ஸில் வெளியிட்டது.

ஆரோக்கியதீபிகை.

தொகுதி 4. மே, 1927. பகுதி 5.

யோகாஸனம்.

(ஸ்ரீமான் ராம் எழுதியது.)

I

அன்பார்ந்த சகோதரர்களே,

நமஸ்காரம். "யோகாஸனம்" என்று இந்தக் கடிதங்களுக்கு மகுடம் சூட்டி யிருப்பதைக் கண்டு நீங்கள் சந்தேகப்படலாம். இந்த வார்த்தையின் முதல் பகுதியிலிருந்து வீடுகளிலிருந்தும் சமூகத்திலிருந்தும் தெறிபட்டு, வனாந்தரங்களிலும் மலைகளிலும் காலத்தைக் கழித்து வருகிறவர்களென்றாவது, அல்லது புண்ணிய ஸ்தலங்களில் காஷாய தாரிகளாக, பிச்சை யெடுத்துக்கொண்டிருக்கிறவர்களென்றாவது நீங்கள் நினைக்கலாம். இந்த வார்த்தையின் பிற்பகுதியிலிருந்து நீங்கள் பிரார்த்தனை செய்கையிலாவது ஆகாரத்தைப்புசிக்கையிலாவது கீழே போட்டுக்கொள்ளும் ஆஸனத்தின் ஞாபகம் உங்களுக்கு வரலாம். ஆயினும் இந்த வார்த்தையின் கருத்து இவ்விரண்டில் எதுவுமன்று. புராதனகாலத்தில் சரீரக்கூறு சம்பந்தமான ஆராய்ச்சிச் சாலைகளாவது, அவயவக் கூறுவகுப்புகளாவது இல்லாமலிருந்தபோது, நமது முன்னோர்களான ரிஷிகள் நமது சரீராப்பியாஸத்திற்காக சாஸ்திரீயமாக விதித்துவிட்டுப் போன முறைகளுக்கே யோகாஸனம் என்று பெயர். அவர்கள் இயற்கையின் சிருஷ்டியில் உதித்தவர்களாதலால், செடிகளும், மிருகங்களும் இயற்கைக் கொத்த வாழ்வை அனுசரித்து சந்துஷ்டியாகவும், ஆரோக்கியமாகவுமிருந்துவந்ததைப்பார்த்து, தாங்கள் அனுஷ்டிக்கவேண்டிய தர்மங்களை விதித்துக்கொண்டார்கள்.

நான் பலவித சரீராப்பியாஸ முறைகளைப் பார்த்திருக்கிறேன். அவை சம்பந்தமான பல நூல்களையும் படித்திருக்கிறேன். ஸாண்டோவின் வில் டம்பெல்ஸ், மாக்பர்டனுடைய முறை, ராமமூர்த்தியின் கஸரத் இவைகளைப் பற்றிப் படித்திருக்கிறேன்; மேனாட்டு சரீராப்பியாஸ முறைகளாகிய விளையாட்டுக்களையும், சாரணர் பழக்கத்தையும் நான் கவனித்திருப்பதுடன், மின்சார சக்தியின் மூலமாகக் கப்பல்களில் நடத்தும் குதிரை சவாரியைப் பற்றியும் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். ஆனால் தனவந்தர்களான சிலர்தான் இவைகளில் ஈடுபடமுடியும். இவைகளுக்காக வேண்டி யிருக்கும் கருவிகளை வாங்கிக் கொள்ளக் கூடிய சக்தியுடையவர்கள் நமது நாட்டில் எத்தனைபேர்களிருக்கிறார்கள்? தவிரவும், நான் இது சம்பந்தமாக எழுதி வரப் போகும் எல்லா வியாஸங்களையும் படித்தால் இந்த முறையைப்போல் சரீரத்தின் உள்ளும் புறம்புமுள்ள எல்லா உறுப்புக்களுக்கும் வேலையைக்கொடுக்கக்கூடியவேறுமுறை ஒன்றில்லை யென்பதைத் தெரிந்து கொள்வீர்கள். யோகாஸன முறைகள் சரீரத்திற்

ருக் கொழுப்பையும், வலுவையும் கொடுப்பதுடன், ஹிருதயத்தை பரமாத்மா குடிகொண்டிருப்பதற்கு ஏற்றஇடமாகவும் செய்கின்றன.

பூவுலகில் தெய்வலோகம் போன்ற காஷ்மீரில் பனி பெய்து தோய்ந்திருந்த ஹிமாசலத்தில் நான் சில சாதுக்களுடன் செங்குத்தான ஏற்றமும் இறக்கமுமாகப்பல மைல் தூரம் அமர நாதரின் குகையைத் தேடிச் சென்றேன். பகல் முழுவதும் வழிநடந்து மாலையில் நாங்கள் குடிசைகளைப் போட்டுக் கொண்டதும், என்னுடைய சகாக்கள் தோளில் மடித்துவைத்துக் கொண்டிருந்த கம்பளிகளைக் கீழே விரித்து, பலவித சரீராப்பியாஸ முறைகளைக் கையாள ஆரம்பித்தார்கள். அவர்கள் நேராக நின்றார்கள்; கால்களை நீட்டிக்கொண்டார்கள்; தலையை வளைத்துக் கொண்டார்கள்; கைகளால் கால்கட்டை விரல்களைப் பிடித்துக்கொண்டார்கள்; மூக்கினால் முழங்கால்களைத் தொட்டார்கள். பிறகு அவர்கள் நேராக உட்கார்ந்து, வெகு சுலபமாகக் கால்களைத் தோள்களுக்குப்பின்னே குறுக்காகப் போட்டுக்கொண்டார்கள். இவைகளையும், தலையைக் கீழே நட்டுக்கொண்டு கால்களை உயரத்தூக்குவது, கால்களை ஒரு விதமாகப் போட்டுக்கொள்ளுவது முதலிய காரியங்களைச்செய்தும், அசைவற்றவர்களாகப்பலமணி நேரமிருந்து, தியானம் செய்தார்கள். இவைகளைக்கண்டு நான் அதிசயப்பட்டேன். முதல்நாள் நடந்த வழியினால் நான் மறுநாள்பலவித உபாதைகளுக்கு ஆளாகியிருக்கையில், அவர்கள் முதல் நாள் இருந்தது போலவே வெகு சுறுசுறுப்பாக இருந்தனர். நான் அதற்குக்காரணம் இன்னதென்று அறிவிக்க வேண்டுமென்று பன்முறை கேட்டும் அவர்கள் மௌனம் சாதித்துவிட்டார்கள்.

ஆனால் வீடுகளிலிருந்துவெளிப்பட்டுப்போயிருக்கும் இவர்கள் எவ்விதம் திட சரீரிகளாக இருந்துவருகிறார்களென்பதைத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டுமென்று நான் சங்கல்பம் செய்துகொண்டேன். ஆகவே, நான் ஸ்ரீநகருக்குச்சென்றதும், ஒரு பெரிய யோகாச்சாரியாரைத் தேடிப்போய், அவருடைய பாதங்களில் விழுந்து பணிந்து, என்னுடைய வாழ்வின் முக்கிய நோக்கமானபிரம்மச்சரியத்தை, அதாவது சரீரத்தை சுத்தமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும் வைத்துக் கொள்ளும் வித்தையை, எனக்கு உபதேசிக்க வேண்டுமென்று மன்றாடிக் கேட்டுக்கொண்டேன். அவர் வெளியில் சொல்லக் கூடாதென்று எனக்கு எச்சரிக்கை செய்த அம்சங்களைத்தவிர மற்றவைகளை இந்தக் கடிதங்களில் குறிப்பிடுகிறேன். தென்னிந்தியாவின் பிரதான பட்டணத்தில், வழி காட்டுவாரின்றி, நெறி பட்டுப்போய், சுக போகங்களில் முழுகியும், அநாகரீகமான காரியங்களைச் செய்தும் பல வழிகளில் கெட்டுப்போயிருந்த நான் அப்பெரியார் செய்த உபதேசங்களால் அனுகூல மடைந்திருப்பதால் அம் முறைகளை எனது சகோதரர்களுக்கும் அறிவிக்க விரும்புகிறேன். இந்த ஆஸனங்களால்தான் வைத்தியர்களும், ஆஸ்பத்திரிகளு மில்லாத தொலைவிடங்களில் காய் கனிகளைத் தின்று கொண்டும், பிச்சை யெடுத்துப் புசித்துக் கொண்டு மிருக்கும் யோகிகள் திட சரீரிகளாக இருந்து வருகின்றனர்.

II

"ஆஸனங்களால்" ஏற்படும் அனுகூலங்கள்.

இந்த யோகாப்பியாசங்களைச் செய்வதால் ஏற்படக்கூடிய அநுகூலங்களை இந்தக் கடிதத்தில் குறிப்பிடுகிறேன். ஆனால் இந்தக் கடிதங்களைப் படிப்பதால் மட்டில் இவைகளால் ஏற்படக்கூடிய அநுகூலங்களை அடைந்துவிட முடியாது; கிரியாம்சையில் இந்த முறைகளை அநுஷ்டிக்க வேண்டும். சரீர,பாரமார்த்திக அபிவிருத்தி விஷயத்தில் வாய் வேதாந்தம் பேசிக்கொண் டிருப்பதை விட, கிரியாம்சையில் அவைகளை அனுஷ்டிக்க வேண்டியது அவசியம். கீழே சொல்லியுள்ள வழிகளின்படி யோகாப்பியாஸ முறைகளை அனுஷ்டித்து வருபவர்களுக்குக் கீழே கண்ட அனுகூலங்கள் ஏற்படும்:—

1. வேறு விதமான சரீராப்பியாஸ முறைகளைப்போல் இவைகளுக்கு அவ்வளவு செலவு ஏற்படுவதில்லை. காற்றோட்டமுள்ள அறையாவது, திறந்த வெளியாவதுதான் வேண்டும். குளிர்ந்த காற்று அந்த இடத்தில் வீசிக்கொண்டிருக்கக்கூடாது.

2. இந்த யோகாப்பியாஸ முறைகளால் சுவாஸத்தை உட்கொள்ளும் விஷயத்திலும் ஒரு கட்டுப்பாடு ஏற்படுகிறது. அதன் மூலமாக பிராணாயாமம் செய்வது சாத்தியமாகிறது. சரியாகப் பிராணாயாமம் செய்து வருவதால் ரத்தம்சுத்தமாக இருந்து, சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகள் சரியாக வேலைசெய்து, ஆயுள் விர்த்தியடைகிறது.

3. நீளக்கூடிய ரப்பராவது, கம்பிஸ்பிரிங்குகளாவது இல்லாமலே இந்த யோகாப்பியாஸ முறைகளினால் சரீரத்தின் வெளிப்புறத்திலுள்ள எல்லாத் தசைகளுக்கும் வேலை ஏற்படுகிறது. இந்த முறைகள் அதிக வேலையினால் களைத்துப்போயிருக்கும் தசைகளையும், நரம்புகளையும் சமனப்படுத்தி, சரீரம் முழுவதையுமே பிடித்துவிட்டதுபோல் செய்துவிடுகின்றன.

4. இதர சரீராப்யாஸ முறைகள் சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் உறுப்புகளை அலக்ஷியம் செய்துவிடுவதுபோல் யோகாப்பியாஸங்கள் அலக்ஷியம் செய்துவிடுவதில்லை. யோகாப்பியாஸ முறையானது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் உறுப்புகளுக்கும் சாந்தியை உண்டுபண்ணுவதாக இருக்கிறது. ரத்த ஓட்டத்திற்கும் சுவாஸத்தை உட்கொள்ளுவதற்கும், ஆகாரத்தை ஜீர்ணம் செய்வதற்கும் ஜவாப்தாரியான கழுத்து, ஹிருதயம், சுவாஸாசயங்கள், இரைப்பை, ஈரல், குடல், மூத்திரப்பை இவைகளின் தசைகளுக்கு யோகாப்பியாஸ முறையினால் வேலை ஏற்படுகிறது. சரீரத்திலுள்ள கழிவுப் பதார்த்தங்களைவெளிப்படுத்தும் கோளங்களுக்கு வேலை ஏற்பட்டு, ஆகாரம் சரியாக ஜீரணமாகிறது. தைராயிட் முதலியவைகள் விஷநிவாரணியாகி, சரீரமானது விஷக்கிருமிகளுக்கு ஆளாகிவிடாமல் பாதுகாக்கின்றன. நரம்புகளின் மூலஸ்தலங்களுக்கு வேலை ஏற்பட்டு, அவை ரத்தம் சரீரமாத்திரம் சரியாகப் பரவும்படி செய்கின்றன. ஷிராஸ் ஆஸனம்போன்ற யோகாப்பியாசங்களில், மருந்தைப் புட்டியிலிருந்து எடுத்து உபயோகிக்குமுன் புட்டியைக் குலுக்குவதுபோல், சரீரமாத்திரம் தலைகீழாக குலுக்கிவிடப்படுகிறது. ரத்தக் குழாய்களுக்குப் போதியரத்தம் வந்து சேருவதால், சரீரமானது புத்துயிர் பெறுகிறது.

5. யோகாப்பியாஸமானது சரீரத்தைச் சரியான அமைப்பில் வைத்துவைக்கிறது. சரீரத்தின் ஒரு பாகம் மற்றொரு பாகத்தின் மீது தாக்கவேண்டி வருவதால், ஊளைச்சதை விழாமல் இருக்கிறது. கொழுப்பு ஏறியிருக்கும் சதையைக் கற்கள்போன்ற கெட்டியான தசைகளாக யோகாப்பியாஸம் செய்கிறது. தங்களுடைய சரீரமானது பந்துபோல் உருஷ்டையாக இருக்க வேண்டுமென்று விரும்புகிறவர்கள் யோகாப்பியாஸத்தினால் சரீரம் மெலிந்துபோய் விடுகிறதென்றுபுகார் சொல்லுகிறார்கள். யோகாப்பியாஸத்தினால் சரீரத்திற்கு உத்வேகமும், ஜாகரணமும் ஏற்பட்டு, சரீரம் லேசானதாகிறது.

6. யோகாப்பியாஸங்களால் அடிவயிற்றிலுள்ள தசைகளுக்கு வேலை ஏற்படுவதால், சரீரத்திலுள்ள வடிவாய்க்கால்கள் சரியாக வேலைசெய்து வருகின்றன. குடல்கள் சரியாக வேலை செய்யும்படி அவை தூண்டி, மலம் முதலிய கழிவுப்பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்துகின்றன. யோகாப்பியாஸத்தைச் செய்துவருவோர் அஜீரணத்தினாலாவது மலச் சிக்கலினாலாவது உபாதைப்படமாட்டார்கள்.

7. எவ்வளவு அதிகமாக இந்த யோகாப்பியாஸங்களைச் செய்தபோதிலும், சரீரத்தில் பரபரப்புஏற்படுவதில்லை; சுவாஸமும் அதிகமாக ஏற்படுவதில்லை. பிணியிலிருந்து தேறி வருபவர்களும் சில சுலபமான முறைகளை அப்பியஸித்து, சீக்கிரத்தில் குணமடையலாம்.

8. சரீரம் சரியாக இருக்கும்படி யோகாப்பியாஸங்கள் செய்து வருவதால்

உலக வாழ்வில் வெற்றிபெறுவதற்கு அவசியமான திடசித்த விருத்தியை உண்டு பண்ணிக் கொள்ளுவது சாத்தியமாகிறது.

9. யோகாப்பியாஸங்களைச் செய்துவருவதால்தான் பிரம்மச்சர்ய தர்மத்திற்கு பழுது வாராமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளமுடியும். சரீரத்தைக் கட்டுப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளுவதற்கு அவை அனுகூலமாக இருக்கின்றன.

10. யோகாப்பியாஸமானது சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தையும் உத்வேகத்தையும் கொடுப்பதாலும், சரீரத்தில் உள்ள கழிவுப் பதார்த்தங்களை அப்போதைக்கப்போது வெளிப்படுத்தி விடுவதாலும், சரீரத்தின் ஜீவிய சக்தி தளர்ந்து போய்விடாமல் பாதுகாப்பதாலும், ஆண்டவனை நிம்மதியாக தொழுவது சாத்தியப்படுகிறது. பிரார்த்தனை காலத்தில் ஒரு விதமாக நேராக இருக்க வேண்டுமென்று எல்லா மதங்களும் உபதேசிக்கின்றன. ஆகையால் யோகாப்பியாஸமானது சரீரத்திற்கு ஆரோக்யத்தையும், திடத்தையும் கொடுப்பதுடன், பாரமார்த்திக சக்தியையும் உண்டு பண்ணுகிறது.

எவ்விதம் ஆரோக்கியமாக வாழ்வது?

(ஸ்ரீமான் வெங்கடாசலம்.)

ஆரோக்கியமான வாழ்வைப் பெறுவது இயற்கையின் சன்மானங்களில் விலை மதிப்பற்றது. அடியிற் கண்ட முறைகளை அனுஷ்டிக்கிறவர்கள் 50-வயதில் யுவர்களாகவும், 75 வதுவயதில் சுறுசுறுப்பும் உத்வேகமுமுள்ளவர்களாகவும், 100-வது வயதில் ஆரோக்கியமும் சந்துஷ்டியு முள்ளவர்களாகவும் இருப்பார்கள்.

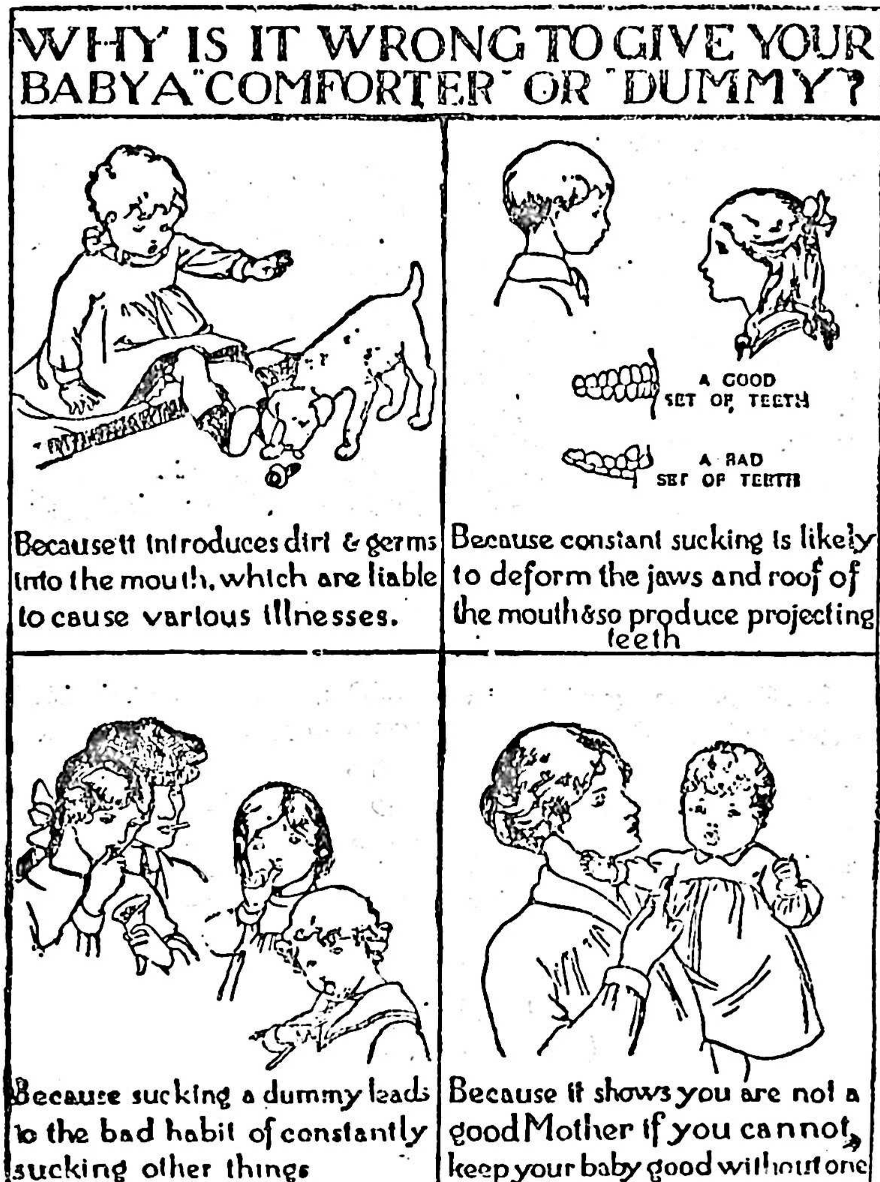
இரவில் சீக்கிரம் உறங்கச் செல்லுங்கள். நீங்கள் படுத்துறங்கும் அறைகளின் ஜன்னல் கதவுகளை நன்றாகத் திறந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உதிருதயம் படுக்கையின் மீது படிந்திருக்கும்படி குப்புறப் படுத்துக் கொள்ளுங்கள். தூங்குகையில் விளக்கை அணைத்து விடுங்கள். குறைந்தது 6 அல்லது 7 மணி நேரமாவது தூங்குங்கள். "சீக்கிரமாக உறங்கச் சென்று காலையில் சீக்கிரமாக எழுந்திருப்பவர்கள் ஆரோக்கிய புருஷர்களாகவும், செல்வ வந்தர்களாகவும், புத்தி சாலிகளாகவும் இருப்பார்கள்".

காலையிலெழுந்திருந்ததும் மலப்பிரவர்த்தி செய்து கொள்ளுங்கள். அஜீரணமும், மலச்சிக்கலும் வியாதிகளுக்குப் பூர்வ பீடிகையென்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். வேலங்குச்சியையாவது ஆலம்விழுதையாவது உபயோகித்துப் பற்களைத் துலக்குங்கள். கரித்தூளில் உப்பைச் சேர்த்தும் பற்களைத் துலக்கலாம்.

காலையிலெழுந்திருந்ததும்வேகமாகச்சிறிது தூரம் நடந்து செல்லவேண்டும். அவ்விதம் செல்லுகையில் தீர்க்கமாகச் சுவாஸிக்கவேண்டும்; அல்லது சரீரத்திலிருந்து வியர்வை வெளிப்படும்படி அரைமணிநேரம் ஏதேனும் வியாயாமம் செய்யவேண்டும். வியாயாமம் செய்துமுடிந்ததும் குளிர்ந்த ஜலத்திலாவது, வெதவெதப்பான ஜலத்திலாவது ஸ்நானம் செய்து, முரட்டுத் துணியால் சரீரத்தை அழுத்தமாகத் துவட்டி விட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

காலாகாலத்தில் சாப்பிடவேண்டும். தினம் இரண்டு வேளை ஆகாரத்தைப் புசிப்பது போதுமானது. மூன்று வேளைகளுக்குமேல் ஆகாரத்தைப் புசிக்கவேண்டியதில்லை. அதிகமாகத்தீட்டிய அரிசியைச் சேர்த்துக்கொள்ளுவதால் பெரி பெரியென்னும் நோய் ஏற்படுவதால், அந்த அரிசியை உபயோகிக்கக்கூடாது. அரிசியைவிடக் கேழ்வரகை உபயோகிப்பது உத்தமம். சாதத்துடன் மரக்கறிகளையும், பருப்புகளையும், கோழிமுட்டைகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டு

மாமிஸத்தை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளக்கூடாது. ஆகாரமானது உங்களுடைய வாயிலேயே பாதி ஜீரணமாகிவிடும் வரையில் நன்றாக மெல்லவேண்டும். கடைசியாக தித்திப்புப் பதார்த்தங்களைப் புசிக்கக்கூடாது; சாதத்தில் தயிராவது, மோராவது விட்டுச் சாப்பிடவேண்டும். இன்னும் சிறிது ஆகாரத்தைச் சாப்பிடக்கூடிய நிலைமையிலேயே எழுந்திருந்து விடவேண்டும். ஒரு மாதம் பட்டினி கிடப்பதைவிட ஒரு நாள் அதிகமாகச் சாப்பிட்டுவிடுவது கெடுதலானதென்பதைத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். ஆகாரத்தைப்புசித்து 2½ மணிநேரமாவது ஆவதற்கு முன் படுக்கைக்குச் செல்லக்கூடாது. மத்தியானம் சாபபிட்டதும் சிறிதுநேரம் உட்கார்ந்திருக்கவேண்டும்; இரவில் சாப்பிட்டதும்



[குழந்தைகளிடம் பொம்மைகளைக் கொடுப்பதால் ஏற்படக்கூடிய அபாயங்கள்.]

ஒரு மைல் தூரம் நடக்கவேண்டும். காப்பியையாவது, தேத்தண்ணீரையாவது உபயோகிக்கக்கூடாது. வேண்டிய அளவு பாலைச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

காலையிலெழுந்திருந்ததும் ஒரு கோப்பை ஜலத்தில் எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தைச் சேர்த்துவிட்டுக்கொள்ள வேண்டும். ஆரஞ்சு, எலுமிச்சம்பழம் போன்ற சாறுள்ள பழங்களை ஆகாரத்திற்குப்பிறகு சேர்த்துக்கொண்டால் ஆகாரம் நன்ருக ஜீரணமாகி, ரத்தமும் சுத்தப்படும்.

இரண்டு வாரங்களுக் கொருமுறை உபவாஸமிருந்தால் உத்தமம். வாரமொருநாள் சரீரத்திற்கு ஓய்வு கொடுக்கவேண்டும்.

நன்ருகக் காய்ச்சி, வடிக்கட்டி, ஆறவைத்த ஜலத்தையே பானத்திற்கு உபயோகிக்க வேண்டும். காலையிலெழுந்திருந்ததும் ஒரு கோப்பை குளிர்ந்த ஜலத்தைச் சாப்பிட வேண்டும். ஆகாரத்தைப் புசிக்கையில் ஜலத்தைச் சாப்பிடக்கூடாது. ஆகாரத்திற்கு 2-மணி நேரத்திற்குப் பிறகே ஜலத்தைப் பானம் செய்யவேண்டும். ஆகாரத்திற்கு 2-மணி நேரத்திற்கு முன்னும் ஜலத்தைப் பருகவேண்டும். உங்களுக்கென்று தனியாக ஒரு தீர்த்தபாத்திரத்தை வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இரவில் படுக்கச் செல்லுமுன் வெதுவெதுப்பான ஜலத்தில் ஒரு கோப்பை ஜலத்தைக்குடிக்கவேண்டும்.

கைகால்களைச் சுத்தமாகவைத்துக்கொள்ள வேண்டும். எப்பொழுதும் சுத்தமான ஆடைகளையே உடுத்திக் கொள்ளவேண்டும். கால்களில் பாதரக்ஷையை அணிந்து கொள்ள வேண்டும். ஆகாரத்திற்குமுன்னும் பின்னும் கைகளைச் சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும்.

சரீரத்தில் உபாதை ஏற்படும் போலிருந்தால் வைத்தியர்களுடைய யோசனையைக் கேட்கவேண்டும். நீங்களாக எந்த மருந்தையும் சாப்பிடக் கூடாது. வீட்டில் பாட்டிமார்கள் சொல்லும் மருந்துகளையும் சாப்பிட்டு விடக்கூடாது. வருஷ மொருமுறை வைத்தியர்களைக்கொண்டு சரீரத்தைப் பரிசோதனை செய்வித்துக் கொள்ளவேண்டும். ஏழுவருஷங்களுக் கொருமுறை அம்மை குத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

துர்மார்க்கப் பழக்கங்களுக்கும், குடிப் பழக்கத்திற்கும் இடங்கொடுக்கக் கூடாது. துர்மார்க்க வியாதிகளிலும் குடியிலும் அடிபட்டவர்களுக்குள் மரணவிகிதம் அதிகமாக இருந்துவருகிறது. புகையிலையை எந்த வழியிலும் உபயோகிக்கக் கூடாது; வெற்றிலைப் பாக்கும் போட்டுக்கொள்ளக்கூடாது.

காலரா, அம்மை, க்ஷய ரோகம், குஷ்ட ரோகம், கெட்ட ஜுரங்கள் முதலியதொத்து வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களை அணுகக்கூடாது. உங்களுடைய கிராமத்தில் தொத்துவியாதிபரவும்போலிருந்தால் உடனே சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகளுக்கு அறிவிக்க வேண்டும்.

எப்பொழுதும் கவலைப்பட்டுக்கொண்டிருக்கக்கூடாது. எப்பொழுதும் சந்துஷ்டியாகவும், தைரியமாகவும் இருக்கவேண்டும். மனோ வாக்கு காயங்களில் கெட்ட எண்ணம் கூடாது. மனித வர்க்கத்திற்கு உங்களாலியன்ற ஊழியத்தைச் செய்யுங்கள். ஆண்டவனிடம் பூரண நம்பிக்கை வையுங்கள்.

கபவாத ஜுரம்.

(டாக்டர் ஏ ஆர். ஸாம்.)

இந்தப் பருவத்தில் கபவாத ஜுரம் அதிக வியாபகமாக இருப்பதால் மரண விகிதம் விஷம்போல் ஏறிவிடுகிறது. வைத்தியர்கள் பீது பாரத்தைப்போட்டுவிட்டு கையைக் கட்டிக்கொண்டிருப்பதில் பிரயோஜனமில்லை. அவர்கள் வியாதி வாராமல் தடுத்துக்கொள்ளும் விதத்தை உபதேசிப்பதுடன், வியாதி வந்த பிறகு அதற்குச் சிகிச்சை செய்வார்கள். பொது ஜனங்கள்தான் ஜாகருகர்களாக இருக்கவேண்டும்.

2. திடீரென்று சீதளம் தாக்குவதாலேயே இந்தக் கொடிய நோய் பீடிக்கிறதென்பது எல்லோருக்கும்தெரிந்ததானிருக்கிறது. ஆகையால் சீதோஷ்ண ஸ்திதியில் அடிக்கடி ஏற்படக்கூடிய மாறுதல்களைச் சமாளித்துக் கொள்ளக்கூடிய மார்க்கங்களை நாம் அனுஷ்டிக்கவேண்டும். நமது சரீரத்தின் ஆரோக்கியத்தையும், தென்பையும் சர்மமும், சுவாஸாஸயங்களுமே பாதுகாக்கவேண்டியிருப்பதால் அவைகளைவலுப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும்.

3. நமது சர்மமானது நமது சரீரத்தின் வெளியிலிருந்து இம்சைஏற்படாமல்பாதுகாப்பதுடன்சரீரத்திலுள்ளவிஷப்பதார்த்தங்கள் வியர்வை ரூபமாகவெளிப்படும்படியும், சரீரத்திற்குள் சீதளம் நுழையாமலிருக்கும்படியும் பார்த்துக்கொள்ளுகிறது. சர்மமானது சரியாகத் தன்னுடைய வேலைகளைச் செய்துவர வேண்டுமானால், அதிகமாக ஆடைகளை உடுத்திக் கொள்ளக்கூடாது. அதிகமாக ஆடைகளை உடுத்துக்கொண்டுவிடின், சீதளத்திலிருந்து சரீரத்தைப் பாதுகாக்கவேண்டிய அவசியம் ஏற்படும்போது சர்மத்துவாரங்கள் சுருங்கிக்கொள்ள முடியாமற்போய் விடுகிறது. மிதமாக ஆடைகளை உடுத்திக்கொண்டிருப்பவர்களைவிட அதிகமாக ஆடைகளை அணிந்துகொண்டிருப்பவர்களே அவதிப்படுகிறார்களென்பது அனுபவமாக இருக்கிறது.

4. சுவாஸாசயங்கள் நமது சரீரத்திலுள்ள உறுப்புக்களில் முக்கியமானவை. அவைகளை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக்கொள்ளுவதற்காக அடியிற்கண்டமுறைகள் அவசியமாக இருக்கின்றன:—(1) சுத்தமான காற்றானது சுவாஸாசயங்களுக்கு உணவுப்பொருளாக இருப்பதுடன், சரீரம் முழுவதற்குமே அது அவசியமாக இருக்கிறது. மாரிகாலத்தியக் காற்றைக்கண்டு ஜனங்கள் பயப்படுகிறார்கள். காற்று நமது உயிர்வாழ்விற்கு இன்றியமையாததென்பதை அவர்கள் மறந்துவிடுகிறார்கள். மாரிகாலத்தில் ஜனங்கள் ஜன்னல்களையும் கதவுகளையும் அடைத்துக்கொண்டு விடுவதுடன், கணப்புச்சட்டியையும் படுக்கை அறையில் வைத்துக்கொண்டு விடுகிறார்கள். வெளிக்காற்று உள்ளே வர முடியாமற் போய்விடுவதால் உள்ளேயுள்ள காற்று நாம் விடும் சுவாஸத்தினால் கெட்டுப் போய் விடுகிறது. அதனால் விஷ சம்பந்தமான காற்றையே நாம் உட்கொள்ள நேரிடுகிறது. சரீரத்தில் சீதளம் தாக்காமல் தடுத்துக்கொள்ளுவதற்குத் தகுந்த பாதுகாப்புடன் ஜன்னல் கதவுகளைத் திறந்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

(2.) பிராணாயாமம்.—சரீராப்பியாஸத்தினாலும், வாயை மூடிக்கொண்டு நாசித்துவாரங்களால் சுவாஸத்தை உட்கொள்ளுவதாலும், நேரடியாக உட்காருவதாலும், கால்களை நீட்டிக்கொண்டு படுத்துக் கொள்ளுவதாலும் பிராணாயாமம் செய்யலாம்.

இவ்விதமாகச் சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் நுண்ணிய உறுப்புக்கும் ஊட்டம் ஏற்படுகிறது.

தங்களுடைய சுவாஸாசயங்களையும், சர்மத்தையும் நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக்கொண்டிருப்பவர்கள் மாரிகாலத்திற்காவது, கபவாத ஜுரம் முதலிய உபாதைகளுக்காவது அஞ்ச வேண்டியதில்லை.

காற்றோட்டம்.

(மிஸ் எர்லிங் பெரிரா.)

ஜனங்கள் வசிக்கும் அறைகளுக்குள் வெளிக்காற்று வரும்படிசெய்வதன் மூலமாக உள்ளே யுள்ள அசுத்தங்களைப் போக்குவதே காற்றோட்டம் என்பதன் கருத்து.

சுத்தமானகாற்று உள்ளே வரவும், அசுத்தமான காற்று வெளியே போகவும் ஜன்னல்களைத் திறந்துவைத்துக் கொள்வதே இயற்கைக் காற்றோட்டமாகும்.

செயற்கைக் காற்றேட்ட மென்பதில், அறைக்குள்ளிருக்கும் காற்றை மாற்றுவதற்கு ஏதேனும் ஒரு ஏற்பாடு செய்யவேண்டியிருக்கிறது. அதாவது, உள்ளே யிருக்கும் கெட்ட காற்றை வெளிப்படுத்தவாவது, வெளியேயிருக்கும் நல்ல காற்றை உள்ளே விடவாவது ஏதேனும் ஒரு இயந்திரத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

உஷ்ண தேசங்களில் இயற்கைக் காற்றேட்டம் அனுபவத்தில் சாத்தியமானது. எந்த அறையும் காற்றேட்டமுடையதாக இருக்கும்படி செய்ய கூரைக் கருகாமையில் ஒரு திறப்பும், கீழே சுத்தமானகாற்று உள்ளே பிரவேசிக்க மற்றொரு திறப்பும் இருக்கவேண்டும். வியாதிக்காரர்கள் இருக்கும் இடம் காற்றேட்டமுள்ளதாக இருக்கவேண்டியது அவசியம். ஒன்று அல்லது இரண்டு பெரிய திறப்புகளைவிட, பல சிறிய திறப்புகள் உத்தமம்.

சிறிய துவாரங்கள் செய்துள்ள செங்கற்கள் உத்தமமானவை. உஷ்ணமடைந்தகாற்று லேசாகிவிடுவதால் பலனாக மேலே எழும்புவதால் அந்தக் காற்றானது வெளியே செல்லுவதற்கு கூரைக் கருகாமையில் திறப்பு இருக்க வேண்டும். கூரையின் உச்சிமுனையோரமாகத் திறப்பு இருந்து வருவது உத்தமம்; அல்லது கூரைச்சுவர்கள் பொருந்தும் இடங்களுக்கு இடையில் இடைவெளியிருக்கலாம். கோடைகாலத்தில் வீட்டிற்குள்ளிருக்கும் காற்றும், வெளிக்காற்றும் ஒரே உஷ்ணநிலைமையில் தானிருக்கின்றன. ஆகையால் நமது அறைகள் கூடியவரையில் விசாலமாக இருப்பதுடன், கதவுகளும், ஜன்னல்களும் திறந்துவைக்கப் பட்டிருக்கவேண்டும்.

சமையல் அறைகள் காற்றேட்டமுள்ளவைகளாக இருப்பதுடன், புகைப்போக்கிகளும் இருந்து வரவேண்டும். இல்லையேல் கெட்ட காற்றினால் உள்ளேயிருக்கும் ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் கெட்டுப் போய்விடும்.

நமக்கு எவ்விதம் சுத்தமான காற்றும், சூரியவெளிச்சமும் அவசியமோ, அவ்விதமே நமது படுக்கைகளுக்கும் இரண்டும் வேண்டும். நாம் சரீரத்தின் உஷ்ணத்தைக் காத்துக் கொள்ளக்கூடிய ஆடைகளை அணிந்திருக்கும்வரை குளிர்ந்த காற்றுக்கு அஞ்சவேண்டியதில்லை.

மின்சார விசிறிகளால் காற்று சுத்தமடைந்து விடுவதில்லை. அறைக்குள்ளிருக்கும் காற்றை அங்கும் இங்கும் அவை அலைய வைக்கின்றனவே யன்றி, அசுத்தமான காற்று வெளியே செல்லும்படியாவது, சுத்தமான காற்று உள்ளே வரும்படியாவது செய்வதில்லை. படுக்கை அறைகள் இராக்காலங்களில் நல்ல காற்றேட்டமுள்ளவைகளாக இருக்க வேண்டும்; ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

சரீரத்தை மூடிக்கொள்ளுதல்

(ஸ்ரீமான் ஆர். எஸ். மணி.)

சரீரத்தை மூடிக்கொள்ள வேண்டுமா என்ற கேள்விக்கு "சந்தர்ப்பத்திற்குத் தகுந்தபடி" யென்றே பதில் சொல்லவேண்டும். இந்தியாவிலுள்ள இந்தியர்களுக்கு சரீரத்தை ஷர்ட் அல்லது கோட்டினால் மூடிக் கொள்ளவேண்டிய அவசியமேயில்லை. ஆனால் இதை ஒரு நிர்ணயமான தர்மமாகவும் சொல்லி விடுவதற்கில்லை. வியாயாமங்களைச் செய்கையிலாவது, தூம்பு நிறைந்த வீதிகளில் நடந்துசெல்லுகையிலாவது, அதிக நேரம் சூரிய வெளிச்சத்தில் நடந்துசெல்லுகையிலாவது சரீரத்தை மூடிக்கொள்ளவேண்டியது அவசியமே.

ஆனால் பொதுவாக இந்தியாவில் சரீரத்தை மூடிக்கொள்ள வேண்டியதில்லை. ஷர்ட்டுகளாலும், கோட்டுகளாலும் சரீரத்தை

மூடிக்கொள்ளும் இந்தியர்களைவிட சரீரத்தைத் திறந்து வைத்துக்கொண்டிருக்கிறவர்கள் அதிக ஆரோக்கியமாகவும், தென்பாகவுமிருந்து வருவது பிரத்தியக்ஷப் பிரமாணமாகவிருக்கிறது. இந்தியாவின் சீதோஷ்ண ஸ்திதியின் பலனாக சரீரத்தை மூடிக்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாக இல்லாமலிருப்பதோடு, சரீரத்தை மூடிக்கொள்ளாமலிருப்பதற்கு சுகாதார தர்மங்களின்படியும் சில காரணங்களிருக்கின்றன. சர்மத்தில் ஏராளமாக துவாரங்கள் இருக்கின்றன. அவைகளின் வழியாக வியர்வை வெளிப்படுகிறது. உயிர் வாழ்விற்கு அவசியமான சுத்தமான காற்றும் இந்த துவாரங்கள் வழியாக சரீரத்திற்குள் செல்லுகிறது. சரீரத்தை நாம் மூடிக்கொள்ளும் பொழுது, சுத்தமான காற்று உள்ளே செல்ல முடியாமல் தடுத்து, இயற்கை சுகத்தைச் சரீரம் பெறமுடியாமற் செய்துவிடுகிறோம். நாம் ஆரோக்கியமாக இருந்துவருவதற்குநமது சரீரத்தின்மீது தினம் சிறிது நேரமாவது சூரிய வெளிச்சம் வீசவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. நமது சரீரத்தின் மீது பல கிருமிகள் தொத்திக்கொண்டிருப்பது நமக்குத்தெரிந்த விஷயமே.சூரியவெளிச்சம் பட்டால் இந்தக்கிருமிகள் ஒழிந்துபோய் விடும். சிலர் காலை வெய்யிலை விரும்புகிறார்கள்; ஆனால் நான் மாலை வெய்யிலே உத்தமமான தென்று கருதுகிறேன். சரீரத்தை மூடிக்கொள்ளுவதால் ஆண்டவன் நமக்காக ஏற்படுத்தியிருக்கும் அனுகூலங்களை நாம் அனுபவிக்க முடியாமற்போய் விடுகிறது.

ஆரோக்கிய வழியைப்பற்றி மகாத்மாகாந்தி எழுதியுள்ள நூலில் இம்முக்கிய விஷயங்களில் அவருக்கிருந்து வரும் அபிப்பிராயத்தைத்தெரிவித்திருக்கிறார். மேனாட்டுப்பழக்கம் இந்ததேசத்திற்குக் கெடுதலானதென்றுஅவர் அபிப்பிராயப்படுகிறார். நமது முன்னோர்கள் சரீரத்தை மூடிக்கொள்ளாமலிருந்ததால் நிடசரீரிகளாக இருந்தார்களென்று அவர் சொல்லுகிறார். இந்தியாவின் இயற்கை வழியானது மேனாட்டுப் பழக்கங்களுக்கு விரோதமானதாக இருக்கிறது. இயற்கைக்குவிரோதமாகநடந்து கொள்ளுவதால் அபாயம் விளையும். மகாத்மா காந்தியின் உபதேசங்களாலும், அனுஷ்டானங்களாலும் நாம் பலனடையாவிடில் வேறு எதுவும் நம்மை திருத்தப்போவதில்லை.

பிரஸவித்த பிறகு சரீர சம்ரக்ஷணம்.

(ஸ்ரீமான் சூரியநாராயணராவ்.)

பிரஸவித்தது முதல் 10 தினங்கள் வரை பிரஸவித்த ஸ்திரீகள்ஆரோக்கியமாக இருந்து வந்தால்தான் தாயாருக்காவது, குழந்தைக்காவது பிறகு அபாயமேற்படாமலிருக்கும். இந்தியத் தாய்மார்கள் தங்களுடைய ஆரோக்கியத்தைப் பற்றியாவது, குழந்தைகளுடைய ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியாவது அதிகமாக சிரத்தை யெடுத்துக்கொள்ளுவதில்லையென்பது யாவரும் ஒப்பமுடிந்த விஷயம். குழந்தைகளிடம் அவர்களுக்கு விசுவாஸமில்லையென்பதில்லை; அறியாமையாகிய அந்தகாரத்தில் அவர்கள் மூழ்கிக்கிடப்பதே இதற்குக் காரணமாக இருக்கிறது. கையால் பாலிகா பாடசாலைகள் முதல் பெண்மணிகளுக்கு அடிப்படையான சுகாதாரதர்மங்களைக் கற்றுக் கொடுத்து வரவேண்டியது அவசியமானதாக இருக்கிறது. இந்தக் காலத்தியப் படிப்புநமது ஸ்திரீகள் சம்பந்தப்பட்டவரையில் உபயோகமற்றதாயினும், அந்தப்படிப்பைப் படித்தவர்கள்கூட வீட்டிலுள்ள பெரியவர்களுடைய வழியையே பின்பற்றவேண்டியிருப்பது வருந்தத்தக்கதாக இருக்கிறது. இந்த வியாசத்தில் பிரஸவித்த ஸ்திரீகள் அனுஷ்டிக்க வேண்டிய அடிப்படையான தர்மங்களைக் குறிப்பிடுகிறேன்,

கொஞ்சம் கூடக் காற்றோட்ட மில்லாத அறைகளை பிரஸவத்திற்குப் பார்த்துப் பொறுக்குகிறார்கள். அந்த அறையில் பிரஸவித்த ஸ்திரீயும், குழந்தையும் அடைபட்டுக் கிடக்க வேண்டியிருக்கிறது. அந்த அறைக்குள் காற்றும் நுழைவதில்லை; வெளிச்சமும் நுழைவதில்லை. போதாக்குறைக்கு இரவும் பகலும் ஒரு விளக்கு அந்த அறைக்குள் எரிந்து கொண்டிருக்கிறது. தாயாரும் குழந்தையும் விடும் மூச்சும், பிரஸவித்த ஸ்திரீயின் மர்மஸ்தானத்திலிருந்து கழிவுபடும் பதார்த்தங்களிலிருந்து எழும்பும் கெட்டகாற்றும், விளக்கு எரிவதனால் உற்பத்தியாகும் கரி அமில வாயுவும் அந்த அறையைவிட்டு வெளியே போவதில்லை. அந்தக் காற்றையே தாயாரும் குழந்தையும் சுவாஸித்து வருவதால், பிற்காலத்தில் பலவித உபாதைகளுக்கு அவர்கள் விதை விதைத்துக் கொள்ளுகிறார்கள்.

பிரஸவ அறையானது விசாலமானதாக இருக்கவேண்டும். தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் ஏற்பட்டுள்ள கட்டில்களைத் தவிர வேறு சாமான்கள் அந்த அறைக்குள் இருக்கக் கூடாது. அந்த அறை குறைந்தது 12-அடி நீளமும், 12-அடி அகலமும், 12-அடி உயரமுமுள்ளதாக இருக்கவேண்டும். வெளிக்காற்று தாராளமாக உள்ளேவந்து, உள்ளேயுள்ள கெட்டகாற்றை அடித்துக்கொண்டு போவதற்காக பெரிய ஜன்னல்கள் இருக்கவேண்டும். தாயாருக்கும் குழந்தைக்கும் நல்லகாற்று அவசியம்.

சில தெலுங்குஜில்லாக்களில்நல்லகோடைகாலத்திலும் பிரஸவித்தஸ்திரீயும் குழந்தையும் சீதளமடைந்து விடாமலிருப்பதற்காக அவர்கள் படுத்துக்கொள்ளும் கட்டிலின் கீழே கணப்புச் சட்டிகளை வைத்து வைப்பது வெறுக்கத் தக்கதாக இருக்கிறது. அந்தக் கணப்பிலிருந்து கார்பன் மானுக்ஸைடும், கார்பன்டைஆக்ஸைடும் உண்டாகின்றன. காற்றோட்டமே இல்லாத அறையில் கீழே கனிந்துகொண்டிருந்த கணப்புச் சட்டியை வைத்துக் கொண்டிருந்த ஸ்திரீக்கும், குழந்தைக்கும் அபாயமேற்பட்டிருப்பதற்குப் பல உதாரணங்களைச் சொல்லலாம். வீட்டிலுள்ள பாட்டிமார்கள் அது சைத்தான் சேஷ்டை யென்று சமாதானம் சொல்லிவிடுவார்கள். கரி அமில வாயுவை விட அதிகக் கொடியதான கார்பன் மானுக்ஸைடை ஸ்திரீயும், குழந்தையும் சுவாஸிப்பதே அவர்களுடைய மரணத்திற்குக் காரணம்.

சில இடங்களில் பிரஸவித்த ஸ்திரீகள் இருக்கும் இடத்தில் ஒரு மாதகாலம் வரையில் அந்நியரை விடாமலிருப்பது நல்ல வழக்கம் தான். அதனால் வெளி தும்பு அந்த அறைக்குள் வந்துசேராமற் போவதோடு, காற்றோட்டமில்லாத அந்த அறையில் அவர்கள் விடும் மூச்சுக் காற்றும் கலக்கவேண்டிய அவசிய மில்லாமற் போகிறது.

வடக்கு ஜில்லாக்களில் நல்ல கோடை காலத்திலும் பிரஸவித்த ஸ்திரீகளுக்கு உஷ்ணத்தைக் காக்கக்கூடிய ஆடைகளை அதிகமாக உடுத்திவைப்பது வழக்கமாக இருக்கிறது. பிரஸவித்த ஸ்திரீயை சீதளம் தாக்காமல் பாதுகாக்கிறார்களாம்!

பெல்லாரி ஜில்லாவில், உயர்பதவியிலுள்ள ஒருவருடைய வீட்டில், ஏப்ரல் மாத மத்தியில் பிரஸவித்த ஸ்திரீக்கு கம்பளிஷர்ட்டும், அடித்தொடைவரை கம்பளி மேஜோடும், குரங்குக் குல்லாயும் போட்டு வைத்திருந்ததைப் பார்த்து திடுக்கிட்டுப் போனேன். பிரஸவித்த ஸ்திரீகள் 10 தினங்கள் வரை ஸ்நானம் செய்ய அனுமதிக்கப்படுவதில்லை யென்பது தெரிந்த விஷயம். அந்த ஸ்திரீ பிரஸவித்ததற்கு முன் எக்காலத்திலும் அவ்வளவு ஆடைகளை உடுத்திக்கொண் டிருக்கமாட்டாள். இவ்வளவு பந்தோபஸ்து செய்தும், அவளுக்குக் கடுமையான வயிற்றுப் போக்கு ஏற்பட்டது. அதிலிருந்து அவள் தப்புவது பிரம்மப் பிரயத்தனமாகி விட்டது. ஆனால் ஆயுர்வேத வைத்தியர்கள் அது சீதபேதி யென்று சமாதானம் சொல்லிவிட்டார்கள். படித்தவர்கள் வீட்டிலும் இவ்விதமா அறியாமை குடிகொண்டிருக்கவேண்டும்?

கோடை காலத்தில் பிரஸவித்த ஸ்திரீகள் லேசான வஸ்திரத்தையே உடுத்திக் கொள்ள

வேண்டும். இந்தியாவில் கோடை காலத்தில் பிரஸவிக்கும் ஸ்திரீகளுக்கு கம்பிளி ஷர்ட்டும், கம்பிளி மேஜோடும் அவசியமென்று நான் நினைக்கவில்லை. மாரி காலத்தில் பிரஸவித்தவர்கள் லேசான கம்பிளிச் சொக்காயைப் போட்டுக் கொள்ளலாம். அதையும் இரவிலேயே அணிந்து கொள்ள வேண்டும். பகலில் சாதாரண ஆடை போதுமானது. தலையையும் காதுகளையும் மறைத்து ஒரு துணியைக் கட்டிவிடுவது தவறு. அவ்விதம்செய்வதால் கேசங்களின் வேரிலிருந்து வியர்வை வெளிப்பட முடியாமற் போய்விடுகிறது.

பிரஸவித்த ஸ்திரீகள் வெதவெதப்பான ஜலத்தில் தினந்தோறும் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். 11 நாள் வரையில் அவர்கள் ஸ்நானம் செய்யாமலிருப்பதால் அவர்களுக்குக் கெடுதல் ஏற்படுகிறது. பிரஸவித்த பிறகு அவர்களுடைய மர்மஸ்தானங்களிலிருந்து கழிவுப் பதார்த்தங்கள் வெளிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும். அதைச் சுத்தம் செய்விக்கும்வழக்கம் இப்பொழுது இல்லாமலிருந்து வருகிறது. வாதாவரணம் சீதளமாக இருந்தாலும், பிரஸவித்த ஸ்திரீ பலஹீனமாக இருந்தாலும், வெதவெதப்பான ஜலத்தில் துணியை நனைத்து, அவளுடைய சரீரத்தை நன்றாகத் துடைத்துவிட வேண்டும். இதனால் பிரஸவித்த ஸ்திரீக்கு ஹிதம் ஏற்படுவதுடன், சர்மத்திலுள்ள துவாரங்களும் அடைபடாம லிருக்கும். ஸன்னிபாத ஜ்வரம் முதலிய கொடிய வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய சரீரத்தையும் தினம் இவ்விதம் மெதுவாகத் துடைத்து விடுவது பிணியாளிக்கு ஹிதமாக இருக்கிறது.

காலரா.

எவ்விதம் உண்டாகிறது?

(1) ஸ்நானம் செய்தும், துணிகளைத் துவைத்தும், கால் நடைகளைக்குளிப்பாட்டியும் கெட்டுப்போயிருக்கும் நதி அல்லது குளத்தின் ஜலத்தைப்பானம் செய்வதாலும்;

(2) நன்றாக தளவரிசை கட்டப்படாத கிணறுகளின் ஜலத்தைக் குடிப்பதாலும்;

(3) ஈக்கள் உட்கார்ந்து அசுத்தப்படுத்திய ஆகாரப்பதார்த்தங்களைப் புசிப்பதாலும் காலரா உண்டாகிறது.

எவ்விதம் தடுப்பது?

1. ஜலாதாரங்களுக்கருகாமையில் மலவிஸர்ஜனம் செய்யக்கூடாது. மழை காலத்தில் மழை ஜலமானது மலத்தை அடித்துக் கொண்டுபோய் பக்கத்திலுள்ள ஜலாதாரத்தில் சேர்த்து, அதனுடைய ஜலத்தைக் கெடுத்து விடுகிறது.

2. பானத்திற்காக ஒதுக்கப்பட்டிருக்கும் குளங்களிலும், நதிகளிலும் ஸ்நானம்செய்து வேஷ்டிகளைத் துவைக்கக்கூடாது.



[ஈக்கள் வியாதிக் கிருமிகளைக் கொண்டு போய் பரவ விடுகிறது.]

3. குழாய்த் தண்ணீரையாவது, நன்றாகக் கட்டப்பட்ட கிணறுகளின் ஜலத்தையாவது பானம் செய்யவேண்டும்.

4. எப்பொழுதும் ஜலத்தைக் காய்ச்சியே சாப்பிடவேண்டும்.

5. உங்களுடைய ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் ஈக்கள் வந்து உட்காராமல் அவைகளை மூடி வைக்கவேண்டும்.

காலரா கண்டால் என்ன செய்வது?

1. உடனே வைத்தியருக்குச் சொல்லி அனுப்ப வேண்டும். காலஹரணம் செய்தால் அபாயம் விளையும்.

2. காலரா கண்ட பிணியாளியைத் தனி அறையில் வைத்திருக்கவேண்டும்.

3. அவருடைய மலத்தையும், வாந்தியையும், துணிகளையும் கொளுத்தி விடவேண்டும். அவைகளில் காலராக்கிருமிகள் இருக்கும்.

4. காலரா கண்டவர்களுடைய துணிகளைக் குளங்களிலும், ஆறுகளிலும் சுத்தம் செய்யக்கூடாது.

5. பிணியாளர்களை ஈக்கள் அணுகவிடக்கூடாது.

6. பிணியாளிக்கு சிச்ருஷை செய்ததும் கைகளை நன்றாகச் சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

7. கிராமமுனிசிப்புக்கும் சுகாதார உத்தியோகஸ்தருக்கும் அறிவிக்கவேண்டும்.

காலராவினால் வருஷத்தில் ஆயிரக்கணக்கான ஜனங்கள் இறந்துவருகிறார்கள். இந்த விதிகளைப் பின்பற்றி காலராவிலிருந்து தப்புங்கள்.—மெட்ராஸ் ஹெல்த் கவுன்சில் வெளியிட்டது.

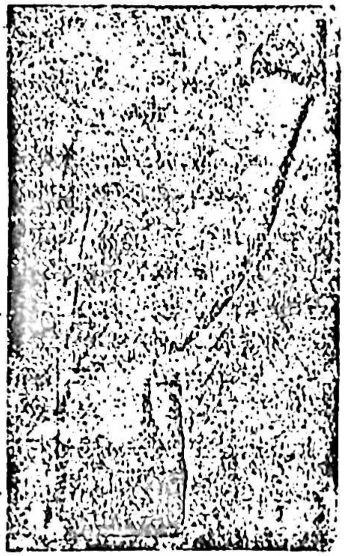
க்ஷயரோகத்திற்குக் காரணம்.

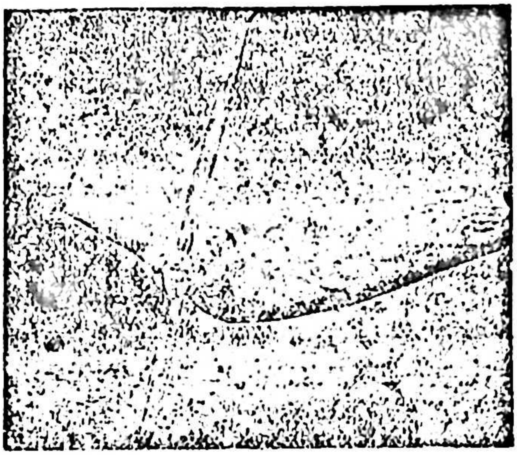
"க்ஷயரோகமும், அதை சுலபமாகத்தடுக்கும் மார்க்கமும்" என்ற தலைப்பின் கீழ் டாக்டர் டப்ளியூ பி. வெயில் "லான்ஸெட்" பத்திரிகையில் எழுதியிருக்கும் வியாஸத்தின் பலனை மிகுந்த பரபரப்பு ஏற்பட்டிருக்கிறது. சிறிய வாசஸ்தலங்களில் வசிக்கும் 40 குடும்பத்தினரை அவர் பரிசோதனைசெய்தார். ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும்ஒருவருக்கு க்ஷயரோகமிருந்துவந்தது. அதனால் மற்றவர்களுக்கும் அந்த வியாதி பரவக்கூடியதாக இருந்தும் சிலரையே அது பிடித்தது; மற்றவர்கள் தப்பித்துக்கொண்டுவிட்டார்கள். சிறிதுகாலத்திற்குப் பிறகு இந்த வியாதியிலிருந்து தப்பியவர்கள் கொழுப்பைச் சேர்த்துக் கொள்ளுபவர்களென்று அவருக்குத் தெரியவந்தது. இந்த வியாதி கண்டிருந்தவர்கள் வெகுகாலமாகவே கொழுப்பில் வெறுப்பைக்காட்டி,அதைச் சாத்தியமானவரையில்விலக்கிவந்திருக்கிறார்கள்.இந்த 40 குடும்பங்களில் 172 பேர்களுடைய சரீரத்தை அவர் பரிசோதனை செய்தார். இவர்களில் கொழுப்பைச் சேர்த்துக்கொண்டுவந்த 101 நபர்களில் 96 நபர்கள் ஒரு வியாதியுமில்லாமல் சுகமே இருந்துவந்தார்கள் ; நால்வருக்குத் தான் க்ஷயரோக மிருந்தது. கொழுப்பைச் சேர்த்துக்கொள்ளாமலிருந்த பாக்கி 61 பேர்களில் 11 பேர்களே சுகமே ஜீவித்திருந்தார்கள்;48-பேர்களுக்கு க்ஷயரோகம் இருந்துவந்தது. இதிலிருந்து ஒருவிதத் தாற்காலிக முடிவுக்கு வருவது சாத்தியமாக இருக்கிறது. ஒவ்வொரு கிராமத்திலுள்ள வைத்தியரும் சுவாஸாஶயங்களில் உபாதை ஏற்பட்டிருப்பவர்கள் மீன் எண்ணெயை அதிகமாக உபயோகித்து வரும்படி உபதேசிக்கலாகாதா? ஹெல்த் அண்டு எபிஷியன்ஸி.

பாம்பு கடித்தால் என்ன செய்வது?

விஷப் பாம்பு கடிக்கையில், அது எந்த மனிதன் அல்லது மிருகத்தைக் கடிக்கிறதோ அவர்களுடைய ரத்தத்தில் விஷத்தைக் கலந்து விடுகிறது. ரத்தமானது விஷத்தை இருதயத்திற்கும், மூளைக்கும் கொண்டு போய்ச் சேர்க்கிறது. அதனால் மரணம் சம்ப

விக்கிறது. விஷப் பாம்பு கடித்திருக்கிறதா வென்று சுலபமாகத் தெரிந்து கொள்ளலாம். ஒருஅங்குல அகலத்திற்குள் இரண்டு பற்கள் பட்டிருக்கும். அந்த விஷமானது ரத்தத்தின் மூலமாக ஹிருதயத்திற்கும் மூளைக்கும் போய்ச் சேரமுடியாமல் தடுத்து விட்டால்,





மரணம் சம்பவிக்காது. ஆகவே விஷம் சம்பந்தித்த ரத்தமானது சரீரமாத்தியந்தம்பரவாமல் தடுப்பது பிரதம சிகிச்சையின் முக்கிய நோக்கமாக இருக்கவேண்டும். பாம்பு கடித்ததும் அது கடித்த இடத்திற்கும் ஹிருதயத்திற்கும் நடுவில் கட்டுக்கட்டி விடவேண்டும். உதாரணமாக, ஒரு விரலில் பாம்பு கடித்து விட்டால், கடிவாய்க்கு மேலே விரலிலும், மணிக்கட்டிலும், ஹிருதயத்துக்குச் சமீபத்திலுள்ள மேல் புஜத்திலும் கயிற்றினலாவது, நாடாவினலாவது, கைக்குட்டையினலாவது கட்டிவிடவேண்டும். இவ்விதம் கட்டுக் கட்டியபிறகு, கடிவாயைச் சிறிய கத்தி அல்லது ஊசியினல் கீறி விடுவதாலும், கடித்த இடத்தைத் தொங்க விட்டுக்கொள்ளுவதாலும், அதிலிருந்து ரத்தம் வடியும்படி செய்யவேண்டும். கடிவாயையும் உஷ்ண ஜலத்தினல் சுத்தம்செய்யவேண்டும். இதைச் செய்தபிறகு அந்த ரணத்தின்மீது பர்மாங்கனேட் ஆப் பொட்டாஷைத் தேய்க்கவேண்டும். சாத்தியமானல் பர்மாங்கனேட் ஆப் பொட்டாஷ் லோஷனில் கடிவாயை வைத்துக் கொண்டிருக்கவேண்டும். அவ்விதம் செய்வதால் விஷத்தின் வீரியம் குறையும். பர்மாங்கனேட் ஆப் பொட்டாஷ் கிடைக்காவிட்டால், கடிவாயைப் பழுக்கக் காய்ச்சிய இரும்பினலாவது, கொள்ளிக் கட்டையினலாவது, நைட்ரிக் அல்லது கார்பாலிக் ஆஸிடாலாவது சுட்டு விடவேண்டும்.

காப்பி, தேத்தண்ணீர், இவைகளை பாம்பு கடித்தவருக்குக் கொடுத்து, உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணவேண்டும். மூச்சு ஓட்டம் நிற்காமல் செய்யவேண்டும்.

[குறிப்பு:—பாம்புகடித்ததும் வைத்திய உதவி கிடைக்கும் வரையில், வாயில் புண்ணில்லாமலிருந்தால், புண்ணை நக்கித் துப்பி விடவேண்டும். அவ்விதம் துப்பியபிறகு வாயில் பிராந்தி அல்லது ஸ்பிரிட்டை விட்டுக் கொப்புளிக்கவேண்டும்.]

கிட்டப் பார்வை.

அதிகமாகப் படிப்பது காரணமன்று.

அதிகமாகப் படிப்பதால் கிட்டப்பார்வை ஏற்பட்டு விடுவதில்லையென்று வியாபார சபைக்கு கண் திருஷ்டி விஷயத்தில் யோசனை சொல்லுபவரும், கண் வைத்திய விஷயத்தில் நிபுணருமான ஆசிரியர் எப். டப்ளியூ வட்ரிட்ஜ் க்ரீன் அபிப்பிராயப்படுகிறார்.

"அண்மைநோக்குள்ள ஆயிரக்கணக்கான கேஸ்களை தீர்க்கமாகப் பரிசீலனை செய்து பார்த்ததில் கிட்டப்பார்வைக்குக் கண்களை உபயோகித்ததால் ஒருவருக்காவது அண்மை நோக்கு ஏற்பட்டிருப்பதாக எனக்குப் புலப்படவில்லை"யென்று அவர் சொல்லுகிறார்.

கண்களிலிருந்து ஜலம் வெளிப்படமுடியாமல் தடை ஏற்படுவதாலேயே கண்களுக்குச் சிரமமேற்பட்டு கண் விழி நீளுவதால் அண்மை நோக்கு ஏற்படுகிறது.

ஒருவர் தம்முடைய சக்திக்குமீறிய ஒரு பளுவைத்தூக்க முயற்சிசெய்தால், கண்களில் பரபரப்பு ஏற்படுவதைக் காணலாமென்று அவர் சொல்லுகிறார்.

இருமுதல், குத்துச்சண்டை செய்தல், சைக்கில் விடுதல், மல் யுத்தம் செய்தல், படகு தள்ளுதல், குழி தோண்டுதல் இவைகளாலும் கண்களுக்கு சிரமமேற்படுகிறது. டாக்டர் க்ரீன் பல அண்மைநோக்குக் கேஸ்களுக்குச் சிகிச்சைசெய்து குணப்படுத்தியிருக்கிறார். கண்களுக்கு சிரமத்தைக்கொடுக்கக்கூடிய எக்கார்யத்தையும் பிணியாளிகள் செய்யாமல் தடுப்பது அவருடைய அடிப்படையான தர்மமாக இருக்கிறது. கிரிக்கெட் ஆடுதல், டென்னிஸ் ஆடுதல், ஓடுதல், அம்பு எய்தல் இவைகள் அனுகூலமானவை இவைகளால் அண்மை நோக்கு ஏற்படுவதில்லை.

கெடுதியடைந்த கண்கள் பூர்வஸ்திதிக்கு வந்து விடக்கூடுமென்றும், அண்மைநோக்குள்ளவர்கள் கண்களுக்கு அதிக சிரமமில்லாமல் புத்தகங்களைப்படிப்பதால் பாதகமில்லையென்றும் அவர் சொல்லுகிறார்.

எலுமிச்சம் பழ ரஸத்தினால் ரத்தத்திற்கு ஏற்படக்கூடிய அனுகூலம்.

சரீரத் தென்னும் மனுே வேகமும் குறையாமலிருக்க வேண்டுமானால், மற்ற சவுகரியங்களுடன், சரீரத்தில் ரத்த ஓட்டம் சரியாக இருந்து வரும்படி கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சரீராரோக்கிய விஷயத்தில் நிபுணரான ஒருவர் ஒரு நூலில் "சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளுவதற்கு சரீரத்திலுள்ள ரத்தம் சுத்தமானதாக இருக்கவேண்டும்; வியாதிகளிலிருந்து தப்புவிப்பதற்கு இதைவிடச் சிறந்தவசம் வேறொன்றுமில்லை" யென்று சொல்லியிருக்கிறார்.

ரத்தமானது சரீரத்திற்குள் தினமொன்றும் 300 தடவை சுற்றி ஓடிவருகிறதென்பதைத் தெரிந்து கொண்டால், அதைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய அவசியத்தை உணரலாம்.

பாம்பு கடித்தவர்கள் சீக்கிரத்தில் இறந்து விடுவதிலிருந்து, உயிரைக் கொள்ளை கொண்டுபோகத்தக்க பாம்பின் விஷமானது சரீரமாத்திரம் ரத்தத்தின் மூலமாக எவ்வளவு சுலபமாகப் பரவிவிடுகிற தென்பதைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

ஒரு ரணத்திற்குச் சரியான சிகிச்சை செய்யாததனால் நாளடைவில் சரீரத்திலுள்ள ரத்தமானது உயிரைக் கொள்ளை கொண்டு போய்விடக்கூடிய அளவு விஷத்தன்மை அடைந்து விடுவது சாத்தியமாக இருப்ப

தால், சரியான முறையை அனுஷ்டித்து வருவதால் சரீரத்திற்கு எவ்வித உபாதையும் ஏற்படாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

எலுமிச்சப்பழம், ஆரஞ்சு பழம், திராக்ஷைப் பழம் இவைகளிலுள்ள ரஸமானது ரத்தத்தை சுத்திகரித்துவிடும். இவைகளில் எலுமிச்சம் பழ ரஸம் அதிக சக்தியுடையது. ஆனால் அந்த ரஸமானது நன்றாகப் பழுத்த பழத்திலிருந்து எடுத்ததாகஇருக்கவேண்டும்.

நன்றாகப்பழுத்த எலுமிச்சம் பழத்தின் ரஸமானது வாய்க்குப் புளிப்பாக இருக்கும். ஆனால் அதை உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டதும், புளிப்புக்கு விரோதமான குணத்தை அது கொடுக்கிறது. அதாவது, க்ஷாரசுபாவம் அதற்கு ஏற்படுகிறது.

சுத்தமான ரத்தமானது க்ஷாரசுபாவமுடையதாக இருக்கும். இவ்விதம் அது க்ஷாரசுபாவமுடையதாக இருப்பதால் தான், சரீரத்திலுள்ள தசைகள் வெளிப்படுத்தும் புளிப்பு அல்லது துவர்ப்பான கழிவுப் பதார்த்தங்களின் வேகத்தைத் தணித்து, அவை வெளிப்பட்டு விடும்படி செய்கிறது. சரீரத்திலுள்ள ரத்தமானது அசுத்தமாக இருந்தால், அதாவது க்ஷாரசுபாவமுடையதாக இல்லாமல் புளிப்பு அல்லது துவர்ப்பு ஸ்பாவமுடையதாக இருந்தால், புளிப்பு அல்லது துவர்ப்பான கழிவுப்பதார்த்தங்கள் வெளிப்படுவது தடைப்பட்டுப் போகிறது. இதன் பலனாகத் தசைகளில் கழிவுப்பதார்த்தங்கள் தங்கியிருந்து, பலவித உபாதைகள் சரீரத்தில் ஏற்படுகின்றன.

எலுமிச்சம்பழ ரஸமானது ரத்தத்தை வற்றடித்து விடுகிறதென்றாவது, அல்லது ரத்தத்தை லேசான தாக்கிவிடுகிறதென்றாவது அடிக்கடி சிலர் சொல்லுவது நமது காதுகளில் விழுகிறது. இது சுத்தஅபத்தம். இரண்டிலொன்றையும் அது செய்வதில்லை. அசுத்தம் கலந்த ரத்தம் கெட்டியாக இருப்பது விசேஷமான தென்று எந்த அசடரேனும் நினைத்தால், அவருடைய அறியாமைக்கு இரங்குவதைத் தவிர வேறென்ன செய்வது?

ஈரலைச்சுத்தம் செய்வதில் எலுமிச்சம் பழத்திற்குள்ள சக்தி வேறெதற்குமில்லை. வெட்டுக்காயம், ரணம் இவைகளின் மேலே தடவலாம். ஸன்னிபாத ஜுரம், தொண்டையில்கட்டி இவைகளுக்கும், இதர கிருமிகளை ஒழிப்பதற்கும் உள்ளுக்கு இதைக் கொடுக்கலாம். எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தை உள்ளுக்குச் சேர்த்துக்கொண்டு வந்தால் சொறி சிரங்கு முதலியவைகள் மறைந்துவிடும்.

சூரியபுடத்தில் பழுத்த எலுமிச்சம் பழத்திலிருந்து எடுத்த ரஸம்தான் நல்லபலனைக் கொடுக்கக் கூடியதாக இருக்கும்.

அத்தகைய பழங்கள் யுனைட்டெட் கிங்டத்தில் கிடைப்பது சாத்தியமில்லை. ஆனால் சூரிய கிரணம் நன்றாக வீசும் பிரதேசத்தில் பழுத்த பழமென்று உத்தரவாதம் சொல்லப்படும் பழத்திலிருந்து இறக்கிய ரஸத்தைப் புட்டிகளில் அடைத்து விற்கிறார்கள்.—ஹெல்த் அண்ட் ஸ்டிரெங்த்.

சுகாதாரக் குறிப்புகள்.

கற்றோட்டம்.—நீங்கள் படுக்கையைவிட்டு எழுந்ததும் ஜன்னல் கதவுகளை நன்றாகத் திறந்துவிடுங்கள்; வெளிக்காற்று நன்றாக உங்களுடைய படுக்கையின் மீது வீசும்படி அதைச் சிறிது நேரம் பிரித்தபடியே விட்டு வைத்திருங்கள். சரீரத்தில் சீதளம் தாக்காமல் படுத்த படுக்கையிலிருந்தபடியே சுத்தமான காற்றைச் சுவாஸிப்பது உத்தமம்.

ஆடைகள்.—நன்றாக உடுத்திக்கொண்டும் வியாயாமங்களைச் செய்தும் சரீரத்தை உஷ்ணமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்; மழையில் உங்களுடைய ஆடைகள் நனைந்துவிட்டால், உடனே அவைகளை மாற்றுங்கள். உங்களு

டைய சரீரத்தின்மீது சீதளம் தாக்காமலிருக்கவும், உள்ளே கம்பிளிச் சொக்காயை போட்டுக்கொள்ளுங்கள்.

வியாயாமம்.—தினந்தோறும் வியாயாமம் செய்யவேண்டும். சுத்தமான காற்றைச் சுவாசிப்பதைப்போல் உங்களுடைய சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கக்கூடியது வேறொன்றுமில்லை.

சிரமபரிகாரம்.-தினம் குறைந்தது 8 மணி நேரமாவது படுக்கையிலிருங்கள். ஈரக்காலுடன் உட்கார்ந்திருந்தால், தலையில் சீதளம் ஏறும்.

பற்கள்.—உங்களுடைய பற்களை சுத்தமாகவும் நல்ல ஸ்திதியிலும் வைத்திருங்கள். பல் வைத்தியர் இருக்கையில் சொத்தைப்பல்லைப் போக்கிவிடுங்கள்.

ஆகாரம்.—நீங்கள் ஆகாரத்தை நன்றாக மென்று சாப்பிடவேண்டும். அவ்விதம் செய்தால் ஆகாரம் சரியாக ஜீரணமாகும்; ஔஷதத்தையும் அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டிய அவசியம் இராது.

ஜலம்.—ஜலத் தொட்டியில் எலி, அல்லது பக்ஷி விழுந்து ஜலத்தை உங்களுக்குத் தெரியாமல் கெடுத்து விடாமல் அதை ஜாக்கிரதையாக மூடிவையுங்கள். இவ் விஷயத்தில் அலக்ஷியமாக இருந்து வருவதால் ஏற்படக்கூடிய அபாயத்தைச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். எந்த இடத்திலிருந்து எடுத்த ஜலமென்று தெரியாமல் அதைப் பருகிவிடாதீர்கள். எந்த ஜலத்தையும் நன்றாகக் காய்ச்சி, மண் பாத்திரத்தில் ஆறவைத்துச் சாப்பிடுங்கள்.

பால்:—எந்த இடத்திலிருந்து பால் வந்திருக்கிறதென்றாவது, அது சுத்தமானதா வென்றாவது தெரியாவிடில், அதைக் காய்ச்சிவிடுவது நலம்.

சாக்கடைகள்.—சாக்கடையின் துர்நாற்றம் வியாதிகளைக் கொண்டுவந்து விடுமென்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். எங்கிருந்தேனும் துர்வாஸனை வருகிறதாவென்று பாருங்கள். அவ்விதம் வந்தால் அந்த இடத்தைச் சுத்தம் செய்துவிட்டு மறு வேலையைப் பாருங்கள்.

ஈக்கள்.—உங்களுடைய ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் ஈக்கள் வந்து உட்காராமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். ஈக்கள் தங்களுடைய கால்களில் கிருமிகளைக் கொண்டுவந்து ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் உதிர்த்து விடுகின்றன. சாணிக் குப்பல்களிலும், குதிரைக் கொட்டாரங்களிலும் அவைகள் தங்கியிருந்து, அங்குள்ள கிருமிகளை உங்களுடைய ஆகாரத்தில் கொண்டுவந்து சேர்த்துவிடுகின்றன.

ஆகாரப் பதார்த்த அறை.—பாலையும் இறைச்சியையும் எப்பொழுதும் மூடிவைக்க வேண்டும். நீங்கள் புசிக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களை அந்த இடத்தில் குளிர்ச்சியாகவைத்திருங்கள்.

குப்பை.—பச்சைக்கறிக் கழிவுகளை அப்போதைக் கப்போது கொளுத்திவிட வேண்டும். அவைகளைக் குப்பைத் தொட்டியில் போட்டு அழுகவிடக் கூடாது.

ஈரம்.—ஈரத் துணிகளை உடுத்திக்கொண்டிருப்பதாலும், ஈரமாக இருக்கும் படுக்கைகளில் படுத்துக் கொள்வதாலும், பலவித உபாதைகள் ஏற்படுகின்றன.

குழந்தைகளுடைய அழகிய தலைகளை அப்போதைக் கப்போது நன்றாகச் சுத்தம் செய்யுங்கள்.

அழகிய குழந்தைகள்.—குழந்தைகள் ஆரோக்யமாக இருந்தால் அங்கும் இங்கும் ஓடி விளையாடிக்கொண்டிருக்கும். அவைகளுக்கு நன்றாக உடுத்தியபிறகு வெளியே அனுப்புங்கள். நமது குழந்தைகள் செடிகளையும், வெளிச்சத்தையும், காற்றையும் விரும்புகின்றன. வெளிச்சமும் காற்றும் அவைகளுக்குப் போதிய அளவு கிடைக்கும்படி கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். தினந்தோறும் அவைகளை நன்றாகக் குளிப்பாட்டிவிட்டு, முரட்டுத்துணியால் துடைத்துவிடுங்கள்.

புத்திசாலித்தனமாக இருங்கள்.—இந்த விதிகளைப் பின்பற்றி நடக்க முயற்சி செய்யுங்கள். இவைகள்தான் உங்களுடைய தனம். உங்களுடைய குழந்தைகளுக்கு இந்த தர்மங்களை உபதேசியுங்கள். அதன் மூலமாக அவர்கள் ஆரோக்கியமாகவும், செல்வத்துடனும், புத்திசாலித் தனத்துடனும் இருந்து வரும்படி செய்யுங்கள்.

ஆரோக்கிய விஷயத்தை முக்கிய அம்சமாக வைத்துக்கொண்டு, அந்த தர்மங்களை எவ்விதம் அனுஷ்டித்து வருவதென்பதைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

நீந்துதல்.

மற்றெல்லா வியாயாமங்களிலும் நீந்துதலானது சரீரத்தின் எல்லா உறுப்புகளுக்கும்வேலையைக் கொடுக்கக்கூடியதாக இருக்கிறது. முதுகை நேராக வைத்துக்கொள்ளுவதற்கு இதற்குள்ள சக்தி வேறெதற்குமில்லை. நீந்துதலானது அவயவங்களுக்கு வேலை கொடுப்பதுடன், சுவாஸாசயத்தசைகளுக்கும் வேலையைக் கொடுக்கிறது. நீந்துகையில் சரீரமானது ஜலத்தின்மேல் படுத்தபடுக்கையாகக் கிடக்கிறது. அப்பொழுது முதுகெலும்புகளில் கனம் விழுவதில்லை. உட்கார்ந்து எழுதுகையில் முதுகில் ஏற்படும் வளைவைநீந்துதல் நிவர்த்திசெய்து விடுகிறது. ஆனால் ஜலதோஷம் பிடிக்கும்படி அதிக காலம் ஜலத்தில் இருக்கக்கூடாது. இந்த வியாயாமத்தினால் பலன் ஏற்படவேண்டுமானால் கிலிப்தமாக தினந்தோறும் இதைச் செய்துவரவேண்டும். இந்த மாகாணத்தில் பல இடங்களிலும் நீந்துவதற்காகப் பல ஸ்தலங்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. யாரும் இதை அப்பியஸிக்கலாம். பெரிய நகரங்களில்தான் இந்த வசதியில்லாமலிருக்கிறது. ஆனால் குளங்களும், நதிகளுமிருக்கும் கிராமாந்தரங்களில் எல்லோரும் நீந்திப் பழக்கிக்கொள்ளலாம். குழந்தைகள் ஆகாரத்தைப்புசித்த இரண்டு மணி நேரத்திற்குள் நீந்தக்கூடாது. அந்தக்காலத்திற்குள் குழந்தைகள் நீந்தினால் வாந்தி, தலைவலி, அஜீரணம் முதலிய உபாதைகள் ஏற்படும். காதுகள் நோய்ப்பட்டிருக்கையில் நீந்தினால் ஜலம் வேகமாக அவைகளுக்குள் பாய்கையில் மயக்கம் ஏற்படலாம்; அழற்சி உண்டாகலாம்; சிலருக்கு காதுகள்மந்தித்துப்போய்விடலாம். காதுகளில் ஒருவித உபாதையுமில்லாமலிருந்து வந்தால், அவைகளுக்குள்ளிருக்கும் காற்றானது ஜலம் உள்ளே பிரவேசிக்காமல் தடுத்துக்கொள்ளும். காதுகளில் உபாதைகளுள்ளவர்கள் ஏதேனும் ஒருவிதப் பாதுகாப்பை ஏற்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும்.

சிறுவர்களுக்கும், சிறுமிகளுக்கும் பால்யத்திலேயே நீந்தக் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். 10 வயதிற்கு மேல் கற்றுக்கொடுக்கலாம். ஆனால் அதற்கு முன்னும் ஜாக்கிரதையாகக் கற்றுக்கொடுக்கலாம். அவர்களுக்கு நீந்தத் தெரிந்தபிறகு, தினம் அவர்கள் நீந்தும்படி செய்யவேண்டும். இயற்கையான இந்த வியாயாமத்தைச் செய்யும் சில குழந்தைகளைப் பெற்றோர்கள் கண்டிக்கிறார்கள். இது முட்டாள் தனமென்றே சொல்ல வேண்டும். இதுபோன்ற சுலபமான வியாயாமங்களை தினந்தோறும் சிறுவர், சிறுமியர் செய்யும்படி ஏற்பாடு செய்யவேண்டும்.

ஆனால் போட்டிப்பந்தயத்தில் அவர்கள் ஈடுபடும்படி விடக்கூடாது. போட்டி ஏற்படின் அவர்கள் அதிகமாகச் சரீரத்தைச் சிரமப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டி வருகிறது. போட்டிக்காகப் பல விளையாட்டுகள் நடைபெறுகின்றன. போட்டி வந்துவிட்டால் சரீரத்தை அதிகமாக சிரமப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டிவருகிறது. அதனால் ஹிருதயத்திற்குக்கெடுதல் ஏற்படுகிறது. அதிகதூரம் நீந்தாமலும், பந்தயம் வைத்துக்கொள்ளாமலும், ஜலத்திற்குள் முழுகி நீந்தாமலும் இருந்தால் எவ்விதக் கெடுதலுமேற்படாது. சரீரசுகத்தைநாடி நீந்தினால் சரீரத்திற்கு அவசியம் அனுகூலம் ஏற்படும்.

தூக்கம்.

விளையாட்டில் அதிக நாட்டமுள்ள நமது தேசத்தினர் சரீராரோக்கிய விஷயத்தில் அலக்ஷியமாக இருந்துவருவது அருவருக்கத் தக்கதாக இருக்கிறது. பெரிய நகரங்களில் வசிப்பவர்கள்தான் இவ்விஷயத்தில் பரம பாதகர்களாக இருக்கிறார்கள். அவர்கள் புகை நிறைந்தகாற்றையே சுவாசித்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள்; பலர் சிறியவைகளாகவும், கெட்டகாற்று நிறைந்தவைகளாகவும், காற்றோட்டமில்லாதவைகளாகவும் உள்ள அறைகளில் வசிப்பதுடன், வடிகால் வசதி இல்லாதவைகளாக உள்ள வீடுகளில் தங்கிவருகிறார்கள். அவர்கள் வேலைசெய்யும் காரியாலயங்கள் அதிக உஷ்ணமேறிய இடங்களாக இருக்கின்றன.

இவ்வளவு ஆபாஸமான நிலைமையில் நகர்ப்புறத்தில் ஜனங்கள் வசித்து வந்தபோதிலும், தினந்தோறும் சிறிது நேரம் வியாயாமம் செய்து, ஆகாரவிஷயத்தில் நிதானமாக இருந்து, போதிய அளவு தினம் உறங்கிவந்தால் வியாதிகளிலிருந்து சுலபமாகத் தப்பலாம்.

தூக்க விஷயத்தில் இப்பொழுது காட்டும் சிரத்தையைவிட அதிக சிரத்தையைச்செலுத்தவேண்டும். நன்றாகத்தூங்கினால் மூளை நரம்புகளுக்கும் சரீரத்திலுள்ள தசைகளுக்கும் ஓய்வு ஏற்படுகிறது. இதனால் மனிதருடைய மூளைக்கும்சரீரத்திற்கும் ஓய்வு ஏற்படுகிறது. ஒருவர் தூங்கி எழுந்திருக்கையில் மறுபடியும் வேலைசெய்வதற்குச்சக்தியுடையவராக இருக்கிறார். முதல் நாள் வேலை செய்ததால் ஏற்பட்டிருந்த களைப்பு மறைந்துபோய்விடுகிறது; அடுத்த நாள் வேலையைச் செய்ய அவருக்கு சக்தி வந்துவிடுகிறது.

அவரவர்களுடைய வயதுக்கும், தொழிலுக்கும் தகுந்த அளவு தூக்கம் வேண்டும்; சிறுவர்களுக்கு அதிக தூக்கம் வேண்டும்; மூளை வேலை செய்வோரைவிட சரீரப் பிரயாசைப்பட்டு வேலை செய்வோருக்கு அதிகத்தூக்கம் வேண்டும். சிறியோராயினும் பெரியோராயினும், அர்த்த ராத்திரிக்குள் ஒரு மணி நேரமாவது நன்றாகத் தூங்கவேண்டும். பின்னிரவு தூக்கத்தைவிட முன்னிரவு தூக்கம் நிம்மதியானதாக விருக்கும். அர்த்த ராத்திரிக்குமுன் உறங்கச்செல்லாதவர்கள் காலையில் எழுந்திருக்கையில் மண்டைகனத்து, களைத்தவர்கள் போன்றிருப்பார்கள். பலருக்குத்தூக்கம் வருவதே கஷ்டமாகி விடுகிறது. தூக்கம் வருவதற்காகப் படுத்துக்கொண்டு வாசிப்பது சிலருக்கு வழக்கமாக இருக்கிறது. ஆனால் இத்தகைய உபாயம் எதையும் நான் ஒப்புக்கொள்ளுவதற்கில்லை. சரீர சிரமப்பட்டு வேலை செய்ததன்பலனாகத் தூக்கமின்மை ஏற்பட்டால், வீட்டிற்கு வந்து சேருமுன் சிறிது தூரம் வேகமாக நடந்து வர வேண்டும். காலப்பிற்பாடாக இராப்போஜனத்தை உட்கொள்ளக்கூடாது. ஜீரணமாகக்கூடாத வெண்ணெய்க் கட்டி, ரொட்டி முதலியவைகளையாவது, காப்பி, தேத்தண்ணீர் முதலிய பானங்களையாவது உட்கொள்ளக்கூடாது. படுக்கையில் படுத்துக்கொண்டதும் எல்லாக் கவலைகளையும் விட்டுவிட வேண்டும். பிறகு தானாகவே தூக்கம் வரும்,

போதியவளவு தூக்கம் இல்லாமலிருந்தால் சோம்பலும், நரம்புத்தளர்ச்சியும், கோபமும் ஏற்படும். சோர்ந்தாற்போல் வேலை செய்வதும் சாத்தியமாக இருக்காது. அதிக காலம் குறைந்தநேரம் தூங்கிவந்தால், சரீரத்திற்குக் கெடுதி ஏற்படும்.

முடிவாக ஒரு வார்த்தை. காலையில் கண் விழித்ததும் படுக்கையைவிட்டு எழுந்துவிடவேண்டும். சாதாரணமாகப் பலருக்கு இது சிரமமாக இருக்கலாம். ஆனால் மனோஉறுதியை இந்த வழக்கம் உண்டுபண்ணும்.

பலர் காலையில் நேரங்கழித்து எழுந்திருந்து அப்பியஸித்துத் கொண்டிருக்கிறார்கள். இந்த வழக்கத்தை விட்டுவிட்டால் 1927-ம் வருஷத்தில் ஜனங்கள் முன்னிலும் அதிக ஆரோக்கியமாக இருந்து வருவார்கள்.

சரீராரோக்கியக் குறிப்புகள்

100-வயது வாழ்வதெப்படி?

1. ஈசன் எல்லா மனிதர்களும் 100-வயது இருக்கவேண்டு மென்று படைத்தா ரென்று எப்பொழுதும் தைரியமாக எண்ணுங்கள்.

2. அல்ப ஆயுளுக்குக் காரணம் நமது செய்கைதான். இதைத்தான் கர்மமென்று சொல்வார்கள். ஆதலால் நமது செய்கைகளை ஒழுங்கு செய்துகொண்டால் 100-வயது வாழலாம்.

3. காப்பி, சாராயம், கஞ்சா, புகையிலை முதலிய கொடிய வஸ்துக்களை அறவே ஒழித்தும், மிளகாய், மிளகு, கடுகு, உப்பு முதலிய ருசிக்காக சேர்க்கப்படும் கெட்ட வஸ்துக்களை மிகவும் குறைத்தும் வந்தால் 100-வயது வாழலாம்.

4. ஆகாரத்தை மென்று மிதமாக உண்டால் 100-வயது வாழலாம்.

5. பழம், தேங்காய் முதலிய இயற்கை ஆகாரங்களையே உண்டால் 100-வயது வாழலாம்.

6. திறந்த வெளியில் படுக்கை, நல்ல காற்று, நல்ல வெய்யில், சுத்த ஜலம் அடிக்கடி ஸ்நானம் இவைகள் 100வயது கொடுக்கும்.

7. வியாதிவந்த சமயத்தில் மருந்துகளுக் கலையாமல் உபவாஸமிருந்து சுத்தஆகார முண்டால் 100-வயது வாழலாம்.

8. சரீரத்திற்குத் தினந்தோறும் ஏதாவது வேலை கொடுத்துவந்தால் 100-வயது வாழலாம்.

9. எப்பொழுதும், கடவுளை நம்பி, கவலை, ஆசை, கோபமில்லாமலிருந்தால் 100-வயது வாழலாம்.

உங்களுக்கு தாஷ்டீகமான குழந்தைகள் வேண்டாமா?

1. நமது நாட்டில் பிறந்தவுடன் அநேகர் மரணமடைவது ஏன்? 5 வயதிற்குள்ளும் அல்ப ஆயுளாகப் போவதும் ஏன்? ஸ்திரீ புருஷர்களின் மிதமிஞ்சிய சம்போகம் தான்.

2. பிஞ்சில் பழுப்பதும் ஒரு காரணம்:—12-வயது, 14-வயது சிறு பெண்களுக்கும், சிறு பையன்களுக்கும் பிறக்கும் குழந்தைகள் எலிக்குஞ்சுக் குழந்தைகள் தான்.

3. நல்ல பருவமாகாததற்கு முந்தியும், மிதமிஞ்சியும் சம்போகம் செய்தலால் அனேகம் கர்பத்திலேயே அழிந்துவிடுகிறது.

4. கர்ப்பந்தரித்தபின் சம்போகஞ்செய்வது கொடுமை. கர்ப்பம் சிதைகிறது. தப்பிய குழந்தை துர்ப்பலமாய் ஒரு வயது இரண்டு வயதில் மரித்துவிடுகிறது. ஆயிரம் வியாதிக்குள்படுகிறது.

5. குழந்தை பிறந்து பால்குடி மறப்பதற்குள் சம்போகம் செய்தல் மற்றொரு கொடுமை. சவலைக் குழந்தைகளின் கதி தாயில்லாக் குழந்தைகளுடையதைவிட மிகப் பரிதாபம். குழந்தைக்குப்பால் குறைந்துவிடுகிறது. வியாதிகளும் வருகின்றன.

6. இந்த அகால சம்போகங்கள் மிருகங்களிடத்தும் கிடையாது. மிருகங்களைவிட மனிதர்கள் தாழ்ந்தவர்களா? மிருகங்களிடம் கர்ப்பம் அழிகின்றதும் அல்ப ஆயுள் குழந்தைகளும் அரிது. கர்ப்பகால முதல் பால் குடி மறப்பதற்குள் சம்போகமில்லாததே முக்கிய காரணம்.

7. மிதமிஞ்சிய சம்போகம், பால்ய சம்போகம், கர்ப்ப காலம் குழந்தை வளரும் காலம் இவைகளில் சம்போகம் 3 பேருக்கும் கெடுதி. தாய்க்கும் வியாதி; கர்ப்பகாலத்தில் மயக்கம் பித்தம்; மூளை நரம்புகளுக்குக் கெடுதி ஏற்படுகிறது. இதையே "சங்காக் கோளாறு"என்றும் பேய் பிசாசு என்றும், கோடாங்கி மந்திரங்களினால் ஏமாறுகிறீர்கள். குழந்தை ஆயுளுக்கும் வினை.

8. மருந்து, மந்திரம் முதலிய ஏமாற்றத்திற்கு உட்படாதீர்கள். காமத்தை அடக்காதவனுக்கு பலமுமில்லை, ஆயுளுமில்லை, நல்ல குழந்தைகளுமில்லை. மருந்து மந்திரம் கோடாங்கிகள் ஒன்றும் ஒத்தாசைசெய்யாது.

9. ஆதலால் கடவுள் கொடுத்த சக்தியை அளவுடன் உபயோகித்து நல்ல சந்தான சம்பத்தை அடையுங்கள்.

தீட்டின அரிசியின் தீமை—
"மெஷின் அரிசி ஆயுளைக் குறைக்கும்"

1. மில் அரிசி தற்கால நாகரீகத்தின் பெரியகேடு. மில்கள் நமதுநாட்டில் சுமார் 15 வருஷகாலமாகத்தான் பிரபலப்பட்டு வருகின்றன. மில்களை ஏற்படுத்தியது முதல் நமது ஆகாரப் பதார்த்த விஷயத்தில் அனர்த்தம் ஏற்பட்டுவிட்டது என்று "பிளிம்மரும், பிளிம்மரும் (Plimmer & Plimmer) என்ற இங்லீஷ்கார டாக்டர் சொல்லுகிறார்.

2. தீட்டரிசித் தவிட்டில் தான் நமக்குப் பிராணதாரமான ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் (Vitamins) உலோகப் பொருள்களு மிருக்கின்றன. மில்கள் தலையெடுத்த பிறகு அரிசியிலுள்ள தீட்டரிசித் தவிடு எடுக்கப்பட்டு அது வெறுஞ் சக்கையாகவே இருக்கிறது.

3. தீட்டிய அரிசியை உண்பதால் (பெரி பெரி) மஹோதரம், வயிற்றுவலி, வயிற்றுப் போக்கு முதலிய வியாதிகள் உண்டாகின்றன.

4. தீட்டிய அரிசையை உண்பதால் வேலை செய்வதற்குப் பலம் குறைகின்றது.

5. தீட்டரிசித்தவிட்டைத்தின்றுகோழிக் குஞ்சுகளும், மாடுகளும், புஷ்டியை அடையும்போது நாம் தவிடை நீக்கி மில் அரிசியை உண்பது ஸாரத்தைப் பிழிந்தெறிந்து விட்டு சக்கையைத் தின்பதுபோல்தான்.

6. நெல்லை மறுபடியும் கையால் குத்தும்படி ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.

7. அரிசி வெண்மையாக வெண்மையாக நமது ஆயுளும் குறையும்.

8. இங்கிலீஷ் காரர்களே இப்பொழுது அரிசியையும், கோதுமையையும் மிஷினில் தீட்டுவது பெருந் தீங்கென்று உணர்ந்து அநேகர் கையால் குத்தியதையே உண்கிறார்கள்.

நமது உணவே
நமது சத்ருவும் மித்ரனும்.

1. பழுத்த பழங்கள், தேங்காய் முதலிய இயற்கை ஆகாரங்கள், மெஷினில் தீட்டாத அரிசி, கோதுமை, கேப்பை, வரகு, முதலிய தானியங்கள், காய்கறி, மோர், எண்ணெய், முதலிய இவையெல்லாம் நமக்கு நன்மையளிக்கும் நண்பர்கள்.

2. காப்பி, டீ, கள்ளு, கஞ்சா, புகையிலை இவையெல்லாம் நமது உடலை அழிக்கும் விரோதிகள்.

3. அதிக உறப்பு, உப்பு, சர்க்கரை, கடுகு, முதலிய மசாலைப் பதார்த்தங்கள் நமக்கு விரோதிகள் தான்.

4. சோடா லெமனேட்டும் நமக்கு விரோதிகள்.

5. வடை, வருவல்கள், மைசூர்பாகு, முதலிய தின்பண்டங்களும் நமது குடலுக்கு விரோதிகள்.

6. அவசரமாக நன்றாகமென்று தின்னாத ஆகாரமும் விரோதியாக மாறுகிறது.

7. நல்ல பசியில்லாத சமயத்தில் உண்ணும் உணவு உண்மை விரோதி.

8. அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமுதமும் விஷம்.

9. ஜுரம், வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றுக் கடுப்பு, அஜீர்ணம் முதலிய வியாதியா யிருக்கும்போது உண்ணும் உணவு முழுவதும் விஷம்.—தேவகோட்டை சுகாதார வாரக் கமிட்டி வெளியிட்டது.

ஆரோக்கியதீபிகை.

தொகுதி 4. ஜுன், 1927. பகுதி 6.

விடுமுறை நாட்கள்.

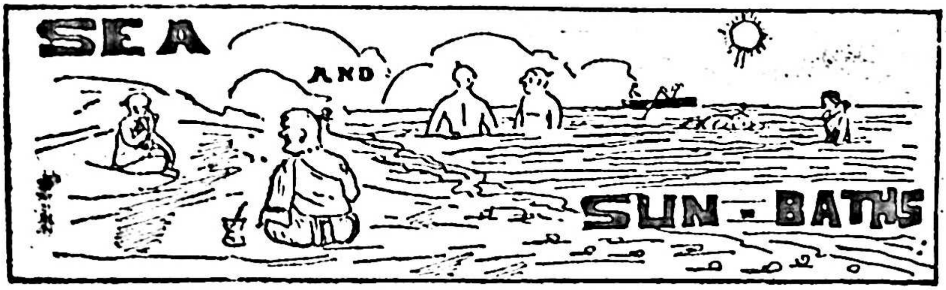
நமது சரீரத்தைச் சரியாக வளர்த்துக் கொண்டு வரவேண்டியது எவ்வளவு அவசியமோ அந்த அளவு சரீரத்திற்கு ஓய்வைக் கொடுக்கவேண்டியதும் அவசியம். எவர் தன்னுடைய சரீரத்தைச் சரியாக வளர்த்துக் கொள்ளுகிறாரோ, அவர் தமது சரீரத்திற்குச் சரியாக ஓய்வைக் கொடுக்கக்கூடியவராக இருப்பாரென்பது அதிசயமாக இருக்கலாமாயினும் வாஸ்தவமான விஷயம். களைத்துப் போயும், சரீரத்தை நன்றாக வளர்த்துக்கொள்ளாமலுமிருக்கிறவர்கள் தங்களுடைய சரீரத்திற்குச் சரியான ஓய்வைக்கொடுப்பது சாத்தியமில்லை. அவருடைய தேவைகள் அதிகம்; சக்தியோ குறைவு. விடுமுறை நாட்களை நன்றாக அனுபவித்து, அதனால் ஏற்படக்கூடிய அனுகூலங்கள் அனைத்தையும் அடையவேண்டுமானால், விடுமுறை நாட்களைக் கழிப்பதற்காக வெளியே கிளம்புகிறவர்கள் திட சரீரிகளாக இருக்கவேண்டும். ஒருமாத விடுமுறையினால் 11 மாதங்களில் சரீரத்திற்குச் செய்துகொண்ட கெடுதி அடிபட்டுப்போய் விடுமென்று நினைப்பது அசட்டுத் தனமேயாகும். இவ்விதம் நினைப்பது சுத்தத் தவறாயினும், பலருக்கு இந்த அசட்டு எண்ணம் இருந்துவருகிறது. அநேகர் தங்களுடைய விடுமுறை நாட்களில் சரீரத்திற்கு அதிக வேலையைக் கொடுத்துவருகிறார்கள்; அகராதியின்படி விடுமுறை என்பதற்கு சரீரத்திற்கு ஓய்வு கொடுக்கவேண்டும்; அதாவது வேலையில்லாமலிருக்க வேண்டுமென்பது அர்த்தம். ஆனால் இக்காலத்தினருக்கு அந்த அகராதி காலங்கடந்ததெனத் தோன்றுகிறது. விடுமுறை நாட்களில் பலர் அதிக வேலைகளைச் செய்கிறார்கள்; அதிகப் பரபரப்புடன் அங்குமிங்கும் ஓடித்திரிகிறார்கள்; அதிசய சம்பவங்களைத் தேடி அலைகிறார்கள்; காலாகாலத்தில் நித்திரைக்குச் செல்வதில்லை; ஆகாரத்திலும் பானத்திலும் அளவுக்கு மிஞ்சிப் போய் விடுகிறார்கள். "என்னுடைய விடுமுறை நாட்களினால் எனக்கு எவ்வித அனுகூலமு மேற்படவில்லை" என்று எத்தனை பேர்கள் சொல்லக் கேட்கிறோம். அதற்குப் பிறர்மீது பழியைப் போட்டுவிடுவது வழக்கமாக இருக்கிறது. விடுமுறை இருந்தது வாஸ்தவம்தான்; அதைச் சரியான வழியில் உபயோகித்துக் கொள்ளாததினாலேயே அனுகூல மேற்படவில்லை. இடையிடையே சனி, ஞாயிறுகளைத் தவிர மற்ற நாட்களில் மும்முரமாக வருஷம் முழுவதும் வேலை செய்துகொண்டிருந்தவர்கள் மலைவாசத்தினால் மேடுபள்ளங்களில் நடந்து செல்லுவதிலுள்ள சரீரசிரமத்தைத் தாங்கிக் கொள்ளவாவது, அல்லது டென்னிஸ்போட்டியிலும் இடையிடையே சமுத்திர ஸ்நானம் செய்வதிலும் உள்ள சிரமத்தை ஏற்றுக் கொள்ளவாவது பக்குவமான நிலைமையிலிருந்து வருவதில்லை. முன்னதாக சரீரத்தைப் பக்குவப்படுத்திக்கொள்ளாமல் ஒருமாதத்திலோ அல்லது அதற்குட்பட்ட காலத்திலோ இவை யனைத்தையும் செய்வது விடு

முறை. காலத்தைச் சரியாநு கூலத்திற்காக உபயோகித்துக் கொள்ளுவதாகுமென்று கருதப்படுகிறது.

இவ்விதம் ஒரு மாதகாலத்தை தூர்விநியோகம் செய்துவிட்டுத் திரும்பி வருவோர் தங்களுடைய விடுமுறை கால லாப நஷ்டக்கணக்கைப்பற்றித் தங்களுடைய நண்பர்களுடன் பேசிக் கொள்ளுகிறார்கள். எல்லோருமே இவ்விதம் செய்தவர்களாதலால், விடுமுறையினால் தங்களுக்கு அநுகூல மேற்படவில்லையென்று எல்லோரும் சொல்லிவிடுகிறார்கள். இந்த வழியை அநுஷ்டிப்பதால் அநுகூல மேற்படுவதில்லையென்பதை அவர்களனைவரும் அறிந்திருந்தபோதிலும் அடுத்த வருஷத்தில் வேறு எவரேனும் அவர்களுடைய வழியைத் திருத்தினாலன்றி பழைய வழியிலேயே அவர்கள் நடந்து கொள்ளுகிறார்கள்.

போனது போல தனது சாமானும் கெட்டுப் போய்விடாமலிருக்கவேண்டுமே யென்ற கவலை; இத்தகைய பல உபத்திரவங்களினால் அந்நிய தேசயாத்திரை பலன்தர முடியாமல் போய் விடுகிறது.

நண்பர்களுடனும் பந்துக்களுடனும் விடுமுறை காலத்தில் தங்குவதால் உபத்திரவமே ஏற்படுகிறதென்பதை இந்த சந்தர்ப்பத்தில் எச்சரிக்கை செய்ய வேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. வருஷம் முழுவதும் வேலை செய்துவிட்டு இளைப்பாறப்போகிறவர்கள் அந்நியர்கள் மத்தியில் வசிப்பதே உத்தமம். அவர்களால் உபத்திரவம் இருக்காது. நண்பர்கள் அல்லது பந்துக்கள் மத்தியில் வசித்திருந்தால் அவர்கள் செய்த உபசாரத்துக்குப் பிரதிபெற அடிக்கடி வந்து இம்சித்துக்கொண்டிருப்பார்கள். கூட ஒரு சகா இருப்பது உத்



[சமுத்திர ஸ்நானமும் சூரிய ஸ்நானமும்]

1. மனதிலுள்ள அதிருப்தியைப் போக்கிகொள்ளவும், சுகபோகங்களை அனுபவிக்கவும் பலர் அந்நியதேச யாத்திரை கிளம்பிவிடுகிறார்கள். டிக்கெட்டுவாங்குவதில் தொல்லை; இடங்கிடைப்பதில் இம்சை; மூட்டைகளை எடுத்துப் போகவேண்டியிருக்கும் கஷ்டம்; காலாகாலத்தில் ரயிலும் படகும்கிடைக்க வேண்டுமேயென்ற கவலை; பிரயாணிகளுக்குள் ஒருவருக்கொருவர் இருந்துவரும் துவேஷம்; ஒரே வழியில் நடந்துகொள்ள வேண்டியிருக்கும் நிர்ப்பந்தம்; சில காரியங்களில் வெறுப்பிருந்தபோதிலும் சமூக ஆசாரத்தின்படி அவைகளைச் செய்யவேண்டி யிருக்கும் சங்கடம்; செலவாகும் பணத்திற்குத் தக்கபிரதிப்பிரயோஜனம் கிடைக்க வேண்டுமே என்ற ஆசை; சகபாடியான பிரயாணிக்கு சாமான் கெட்டுப்

தமந்தான்; ஆனால் உபசாரம் செய்வதில் சிரத்தையுள்ள ஸ்திரீயாவது புருஷனாவது கூட இருப்பது உபத்திரவமாகஇருக்கும். வருஷம் முழுவதும்தொழில்செய்து வருவோருடைய மனைவிமார்கள் அந்தக்காலம் முழுவதும் வீடுகளிலேயே அடைபட்டுக் கிடப்பதால் அவர்களுக்கு விடுமுறை கிடைக்கும்பொழுது பந்துக்களிடையே குஷாலாக சல்லாபமாடிக் கொண்டிருப்பது சகஜமாயிருக்கும். ஆனால் வருஷம் முழுவதும் வேலைசெய்து இளைப்பாறக்கிளம்பியிருக்கும்புருஷர்களுக்குத்தனித்திருப்பதே பிடித்தமாகஇருக்கும். அவர்களுடைய சரீரத்திற்கும் ஓய்வுதான் முக்கியமாக வேண்டியிருக்கிறது. கிராமாந்தரவெளிகளில் அங்குமிங்கும் அலைந்துகொண்டும், மீன் பிடித்துக்கொண்டும், உலவிக்கொண்டும், அதிக சிரம

றில்லாமல் பந்து விளையாடிக்கொண்டிருப்பது அவர்களுக்குச்சௌகரியமாக இருக்கும்.

அவ்விதம் செய்யின் இந்த மாறுதலால் அவர்களுக்குத் திருப்தி ஏற்படுகிறது; மனம் நிம்மதியாக இருக்கிறது; சரீரம் தேறுகிறது.

விடுமுறை காலத்தில் சரீரத்திற்கு ஓய்வு கொடுக்கவேண்டும்; வேலைக் கவலையில்லாமலிருக்கவேண்டும்; அவிழ்த்துவிட்ட குதிரையைப்போல் கிழேகிடந்துபுரளவேண்டும். அது அதிக அனுகூலத்தைத்தரும். மனதிற் கிஷ்டமானபடி நடந்து கொள்ளவேண்டும். பிறர் என்ன நினைப்பார்களென்று சிந்தித்துக்கூடப்பார்க்கக்கூடாது. அவர்வர்களுடையஇஷ்டம்போல் நடந்துகொள்ள வேண்டும். சம்பிரதாயங்களை விட்டொழித்து விடவேண்டும். மனதிற்கிசைந்தபடி படுக்கையிலோ சூர்ய வெளிச்சத்திலோ கிடந்து புரளவேண்டும். இவ்விதம் இயற்கை சுகங்களை அனுபவித்து விட்டுத் திரும்பி வருவதுதான் விடுமுறைகாலத்தைச் சரியான வழியில் உபயோகித்ததாகும். அவ்விதம் செய்துவிட்டு வந்தால் மறுபடியும் வேலைசெய்வதற்கு சரீரம் குஷியாக இருக்கும்.

சரீரத்தை நல்ல ஸ்திதியில் எவ்விதம் வைத்துக் கொள்ளுவது?

(ஸ்ரீமான் ஹீராசிங்)

சரீரமும் மனமும்ஆரோக்கியமாக இருந்துவரப்பெறுவது பெரியபாக்யம். உலகசுகங்களில் எல்லாவற்றிலும்இது சிறந்ததாதலால், புத்திசாலிகளான ஒவ்வொருவரும் சரீரமும் மனமும் நிம்மதியாக இருந்துவரும்படிசெய்ய முயற்சிக்கவேண்டும். சரீரம் சரியான ஸ்திதியிலில்லாமலிருப்பதுதான் வியாதியென்று சொல்லுவது. ஆகையால் சரீரம் நல்ல ஸ்திதியில் இல்லாமலிருந்து வருவதற்குக் காரணமின்னதென்பதை அப்போதைக் கப்போது கவனித்து, அதை நிவர்த்தி செய்துவர வேண்டும். காற்று, ஜலம், ஆகாரம் இவைகளின் ஏற்றத் தாழ்ச்சியினலாவது, வெளிச்சம், உஷ்ணம், மின்சார சக்தி இவைகளின் ஏற்றத்தாழ்ச்சியினலாவது தான் சரீரத்தில் வியாதி ஏற்படுகிறது.

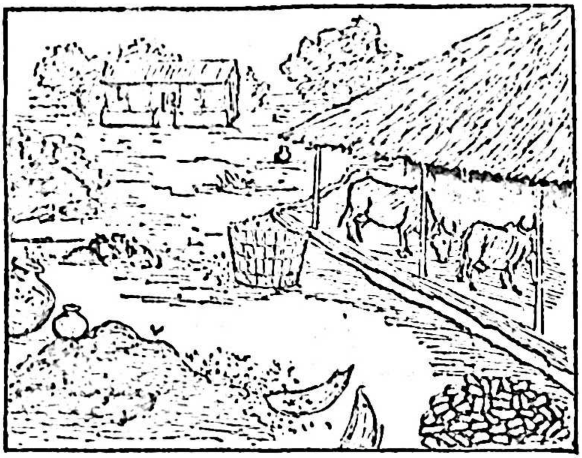
உஷ்ணமும் சீதளமும் வியாதிக்குக் காரணம்:—நமது சரீரத்தில் உபாதை ஏற்படுவதற்கு இவ்விரண்டும் முக்கிய காரணங்களாக இருப்பதால், இவ்விரண்டினலும் எவ்வித அபாயமுமேற்படாமல் நாம் கவனித்துக் கொள்ளவேண்டும். அதிகக் கடுமையான சூரிய வெளிச்சத்தில் நடமாடுவதால் அதிக பலஹீனம் ஏற்படும். அதனபலனுக மயக்கமும், கிளர்ப்பும் ஏற்பட்டு, அனேக முணமடையாமலே போய் விடுகின்றனவென்று அனுபவ பூர்வமாகத் தெரிந்திருக்கிறது.

நல்ல கோடைகாலத்தில் பகலில் 11-மணிக்கு மேல் 3-மணி வரையில் சூரிய வெளிச்சத்தில் நடமாடக்கூடாது. அந்தக்காலத்தில் வெய்யிலில் செல்லவேண்டியிருந்தால் கைக்குட்டையையாவது கடற்பஞ்சையாவது நனைத்துத் தலையில் போட்டுக் கொள்ளவேண்டும். தொப்பியை அணிந்து கொள்ளுகிறவர்கள் தொப்பிக்குள் பச்சை இலைகளைப் பறித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

கடுமையான உஷ்ணம் எவ்விதம் கெடுதலை விளைவிக்கக்கூடுமோ அவ்விதமே கடுமையான சீதளமும் சரீரத்திற்கு உபாதையை விளைவிக்கக்கூடும். அதனல் குளிர் கடியும், குளிர் கொப்புளங்களும் ஏற்படக் கூடும்.

சரீரத்தில் சில பாகங்களிலேயே சீதளம் உறைத்திருந்தால், பனிக்கட்டி போன்ற குளிர்ந்துள்ள ஜலத்தினல் அந்த இடத்தைக் கழுவியாவது, அல்லது பனிக்கட்டியை அந்த இடத்தில் தேய்த்தாவது உறக்கவிட்டு, கடுமையான உபாதை ஏற்படாமல் தடுத்துக் கொள்ளக்கூடும்.

சரீரத்திலிருந்து வியர்வை வெளிப்படாமுடியாமற் செய்வதன்மூலமாக அழிவுப் பொருள்



UNHEALTHY BACK-YARD HOUSE REFUSE, COW-DUNG HEAP.

வீட்டுக் குப்பை, சாணக் குவியில் நிறைந்துள்ள அசௌக்கியமான தொழுவம்.

கள் வெளியே வருவதற் கிடமில்லாமல் சேதனம் செய்துவிடுவதால், அது வியாதியை உண்டாக்கக் கூடியதென்றும் சொல்லலாம்.

சுத்தமான காற்று:—நமது சரீரத்திற்கு சுத்தமான காற்று அவசியமென்பதைப்பற்றி அதிகமாகச் சொல்லவேண்டியதில்லை.

நல்லகாற்றோட்டமில்லாத இடங்களில் காற்றிலுள்ள பிராணவாயுவின் அளவு குறைந்திருப்பதால், நமக்கு அக்காற்று கெடுதியையுண்டு பண்ணக் கூடியதாக இருக்கிறது. நாம் உயிர் வாழ்ந்திருப்பது ரத்த விருத்தி செய்யக் கூடிய பிராணவாயுவை அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளுவதையும், கெட்ட கரி அமில வாயுவை ஓயாமல் வெளிப் படுத்துவதையும் பொறுத்திருக்கிறது. கரி அமிலவாயுவினாலும், சாக்கடைகள், சாக்கடைத் தொட்டிகள் இவைகளிலிருந்து கிளம்பும் துர் நாற்றத்தினாலும், செத்து அழுகிவரும் பிராணிகளிலிருந்து வெளிப்படும் நாற்றத்தினாலும், அதிகமாகப் பிணங்களைப் புதைத்துள்ள புதைபூமிகளிலிருந்து எழும்பிவரும் காற்றினாலும், எருத் தொழிற்சாலைகள், காளவாய்கள், ரஸாயனசாலைகள் இவைகளிலிருந்தும் சுதப்பு நிலங்களிலிருந்தும் வெளிப்படும் கெட்டகாற்றினாலும் வாதாவரணம் கெட்டு விடுகிறது.

காற்றிலுள்ள அசுத்தம் நம்மைப் பீடிக்காமலிருக்க வேண்டுமானால் நாம் வசிக்குமிடம் நல்ல காற்றோட்ட முள்ளதாக இருக்கவேண்டும். இதை எவ்விதம் செய்வதென்னும் விஷயத்தையே வெகுகாலமாக சுகாதார அதிகாரிகள் கவனித்து வருகிறார்கள்.

கதவிடுக்குகளின் வழியாகவும், ஜன்னல்கள் வழியாகவும், ஒரு அறையில் மணிக்கு மூன்று தடவைகளுக்கு அதிகமாக உள்ளே இருப்பவர்களுக்குச் சிரமமின்றி புதிய காற்று பிரவேசிக்கவைப்பது சாத்தியமில்லை. ஆகையால் ஆயிரம் கன அடிக்கு ஒருவருக்கு அதிகமாக ஒரு அறையில் ஜனங்கள் அடைந்து கொள்ளக் கூடாது.

சுத்தமான ஜலம்:—நமது உயிர் வாழ்வுக்கு ஜலம் இரண்டாவதாக வேண்டிய முக்கிய விஷயம். தூக்கமில்லாமல் மனிதன் ஒரு வாரந் தள்ளலாம்; ஆகாரமில்லாமல் 10, 15 நாட்கள் தள்ளலாம். ஜலமில்லாமல் 3 முதல் 5 நாட்களுக்கு அதிகமாக தள்ள முடியாது.

நம்முடைய உயிர்வாழ்வுக்கு ஜலம் அவசியமாக இருக்கையில், அது சுத்தமான ஜலமாக இருக்கவேண்டுமென்பதைப்பற்றி அதிகமாகச் சொல்லத்தேவையில்லை. ஜலமானது எல்லாப் பொருள்களையும் கரைத்துக்கொண்டு விடுவ

தன் மூலமாகக் கெட்டுப்போய்விடக் கூடிய நிலைமையிலிருந்து வருவதால் எந்த இடத்திலிருந்து ஜலம் வருகிறதென்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

உலகின் விஸ்தீரணத்தில் முக்கால்பாகமும் மனிதர்கள் அல்லது பிராணிகளின் சரீரத்தில் பெரும்பாகமும் ஜலமயமாக இருக்கிறது.

காட்டு மிராண்டிகளுடைய பற்கள் கெடாம லிருப்ப தேன்?

(ஜே. எல்லிஸ் பார்க்கர்.)

நாம் ஆரோக்கியமாக இருந்துவருவதற்கு நமது ஆகாரப் பதார்த்தங்களை நாம்கடித்துசாப்பிடும் கருவியானது நல்ல ஸ்திதியிலிருந்து வரவேண்டும். குதிரைவியாபாரிகளும், கால்நடை வியாபாரிகளும், நாய்கள், பூனைகள் இவைகளை வாங்குகிறவர்களும் முதலில் அவைகளின் பல்லைப் பிடித்துப் பார்க்கிறார்கள். பற்களில் கெடுதி யிருந்தால், அவர்கள் அவைகளைச் சிந்துவதில்லை. அநேகமாக பிராணிகளுடைய பற்கள் நல்ல ஸ்திதியிலேயே இருந்து வருகின்றன. இயற்கையான வழியில் வாழ்ந்துவரும் பிராணிகளுடைய பற்களில் அழிவு ஏற்பட்டிருப்பதில்லை; அவைகளினுடைய பற்களின் இடுக்குகளிலிருந்து சீழ்வடிந்து கொண்டிருப்பதில்லை. இருந்தாலும், வளர்ப்பு மிருகங்களுடைய பற்களும், முக்கியமாக எஜமானர்கள் புசிக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களையே தின்று வளரும் நாயினுடைய பற்களும் அநேகமாக கெட்ட ஸ்திதியிலிருந்து வருகின்றன. அதிகச்செல்லம் கொடுக்கும் நாய்களினுடைய பற்கள் கெட்டுப்போயிருக்கின்றன; அவைகளிலிருந்து வீசும் துர்க்கந்தமும் சகிக்கமுடியாததாக இருக்கிறது. பிராசீனமான ஜாதியினர் பிராசீன வழிகளைப் பின் பற்றிவரின், அவர்களுடைய பற்கள் நல்ல ஸ்திதியிலிருந்து வருகின்றன. பல் வைத்தியர்கள், பல் பிரஷ்கள், பற்பசைகள் முதலியவைகளை அவர்கள் அறிந்ததில்லை. ஆயினும் பற்களுக்கும் தாடைகளுக்கும் கெடுதியை உண்டுபண்ணக் கூடியதாம்பூல மணிதல் முதலிய கெட்ட பழக்கங்களால் சில பிராசீன ஜாதியினருடைய பற்களும் கெட்டுப்போயிருக்கின்றன. எனினும், அவர்களில் 100-க்கு 99 பேர்களுடைய பற்கள் நல்ல ஸ்திதியிலிருந்து வருகின்றன. சாகபக்ஷிணிகள், மரக்கறி மாமிசம் இவைகளைக்கலந்து உபயோகிக்கிறவர்கள், எஸ்கிமோவைப்போல் மாமிசத்தையும் மீனையுமே தின்று ஜீவிக்கிறவர்கள் ஆகிய எல்லா பிராசீன ஜாதியினருடைய பற்களும் நல்ல ஸ்திதியிலிருக்கின்றன. இதிலிருந்து பற்கோளாறு நாகரீகத்தின் பலனாக ஏற்பட்ட வியாதியென்பது வெளிப்படுகிறது.

மிருகங்களுக்கும், பிராசீனஜாதியாருக்கும் பற்கள் நல்ல ஸ்திதியில் இருந்து வரவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. அவர்களுடைய பற்களில் கோளாறு ஏற்படின் வியாதி ஏற்பட்டு, இறந்துபோய்விட நேரும். பற்களில் கோளாறிருந்த மிருகங்களும் பிராசீன ஜாதியினரும் இறந்துபோய்விட்டதால் பாக்கியிருக்கும் மிருகங்களுடைய பற்களும் பிராசீன ஜாதியினருடைய பற்களும் நல்ல ஸ்திதியில் இருந்துவருகின்றன வென்று சொல்லலாம். இது ஏ தண்டாவாதமேயாகும். நாகரீகமடைந்த ஜனங்கள் அனைவருடைய பற்களும் கெடுதலான ஸ்திதியிலிருந்ததில்லை. எல்லாருடைய பற்களிலும்கோளாறு ஏற்படுவது சமீபகாலத்தில் தோன்றியதாக இருக்கிறது. புதைபூமிகள், யுத்தரங்கங்கள் முதலியவைகளில் சோதனைசெய்து பார்த்ததில் சில நூற்றாண்டுகளுக்குமுன் வரையில் எல்லாருடைய பற்களும் நல்ல ஸ்திதியிலிருந்திருக்கின்றனவென்று தெரிகிறது. சமீபகாலத்தில் தான் பற்களில் கோளாறு ஏற்பட ஆரம்பித்திருக்கிறது. அதற்கு ஸ்தூ ஜீ

க்கிரமத்தில் ஏற்பட்டிருக்கும் மாறுதலே காரணமாக இருக்கவேண்டும்.

பற்களினுடைய நிலைமைக்கு ஆகாரம் காரணமேயன்றி பரம்பரை ஜவாப்தாரியன்றென்பதைச் சுலபமாக நிரூபணம் சொல்லலாம். நீக்ரோவர்கள் பிராசீன ஜாதியினரைப்போல் வாழ்ந்து வந்தவரையில் அவர்களுடைய பற்கள் நல்ல ஸ்திதியிலிருந்துவந்தன. ஆனால் வட அமெரிக்காவிலும், வெஸ்டு இண்டீஸிலும், இதர இடங்களிலும் ஆகாரக்கிரமத்தில் நவீன சம்பிரதாயங்களை அனுஷ்டிக்கும் நீக்ரோவர்கள் வெள்ளைக்காரர்களைப் போல பல் உபாதையால் அவஸ்தைப்படுகிறார்கள். தங்களுடைய பிராசீன வழியை விட்டுவிட்டு வெள்ளைமாவு, சர்க்கரை இவைகளை உபயோகிக்கும் எஸ்கிமோஸ்களும் பல் உபாதைகளால் அவஸ்தைப்படுகிறார்கள்.

பிராசீன ஜாதியினருடைய நாகரிகமும், ஆகாரக் கிரமமும் கேவலமானவை யென்றும், நாம் இப்பொழுது அனுஷ்டித்து வரும் முறைகளே மேன்மையானவை யென்றும் சிலர் சொல்லலாம். சாஸ்திரங்களில் சிலவற்றைக் கற்றுக்கொண்டுவிட்டதால் நாம் பெரியவர்களென்று நினைத்துக்கொண்டிருக்கிறோம். காட்டுமிராண்டிகளாக வசித்து வந்தவர்களுக்கு புரோடீன், கார்போஹைடிரேட்ஸ், ஜீவஸத்துப்பொருள்கள், உலோக ஸத்துக்கள் இவைகளைப்பற்றி ஒன்றும் தெரியாது. ஆனால் ஆயிரக்கணக்கான வருஷங்களாக ஏற்பட்ட அநுபவத்தைக்கொண்டு, அவர்கள் ஆரோக்கியவழியை உணர்ந்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கவும், சரீரத்திலுள்ள உறுப்புக்களில் முக்கியமானதாகிய பற்களை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்திருக்கவும் ஒவ்வொரு தேசத்திலும், ஒவ்வொரு காலத்திலும் பிராசீன ஜனங்களாலும், மிருகங்களாலும் சரியான ஆகாரக்கிரமம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆகையால் பற்கள் அழிவுறாமல் பாதுகாக்கவும், பற்களினிடேக்குகளிலிருந்து சீழ் வராமல் தடுத்துக் செய்யவும் சாஸ்திர ஞானம் படைத்தவர்களைவிட பிராசீன ஜனங்களிடத்திலிருந்திலும், மிருகங்களிடத்திலும் நாம் அதிகமாகக் கற்றுக்கொள்ளக்கூடும். தவிரவும், வரவர சாஸ்திரஞானம் படைத்தவர்களும் வியாதி கண்டபிறகு சிகிச்சை செய்வதைவிட வியாதி வராமல் தடுத்துக்கொள்வதே மேலானதென்பதை உணரத் தலைப்பட்டு விட்டனர். பற்களில் கோளாறு ஏற்படுவதற்குக் கிருமிகள் காரணமல்லவென்றும், நாம புசிக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களே ஜவாப்தாரிகளென்றும் அவர்கள் கண்டறிந்து, இயற்கை ஆகாரக் கிரமத்திற்குத் திரும்பும்படி உபதேசித்து வருகின்றனர். இயற்கைக்குப் பொருத்தமான ஆகாரமே நமது பற்களையும், ஈறுகளையும் நல்ல ஸ்திதியில் வைத்திருக்கக் கூடியதாக இருக்கிறது. இதிலிருந்து, இயற்கையான ஆகாரங்கள் யாவை யென்ற கேள்வி பிறக்கலாம். எல்லா பிராசீன ஜாதியினரும், மிருகங்களும் சாக பக்ஷிணிகளாகவோ அல்லது மாமிசபக்ஷிணிகளாகவோ இருந்தும் அவைகளுடைய பற்கள் நல்ல ஸ்திதியிலிருந்திருப்பதால் இயற்கை ஆகாரமானது சாகபதார்த்தங்களா, சாக பதார்த்தங்களும் மாமிசங்களும் கலந்தவைகளா, அல்லது மாமிசவகைகளா வென்பதை நாம் விசாரித்துக்கொண்டிருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. பற்களையும், ஈறுகளையும் நல்ல ஸ்திதியில் வைத்திருப்பதற்கு எந்தெந்த ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் ஏற்றவை யென்று பல நூற்றாண்டுகளின் அநுபவ பலனாகத் தெரிந்திருக்கிறதோ, அவைகளே இயற்கையான ஆகாரங்கள் என்று சொல்லலாம்.

பற்களும், எலும்புகளும் நமது சரீரத்திலுள்ள உறுப்புக்களில் கடினமானவை. அவைகளில் முக்கியமாக சுண்ணாம்பு சேர்ந்திருக்கிறது. ஆகையால் சரீரத்தில் போதிய அளவு சுண்ணாம்பு சேராவிடில் அவைகள் நல்ல ஸ்திதியில் இருந்து வரமுடியாது. இதை எவரும் ஆட்சேபிப்பது சாத்தியப்படுமென்று நான் நினைக்கவில்லை. பலர் ரஸாயனக் கடைக்காரர்களிடமிருந்து கிடைக்கும் சுண்ணாம்பு சேர்ந்த பதார்த்தங்களைச் சாப்

ளைகளுக்கு வாங்கிக் கொடுக்கிறார்கள். ரஸாயன சாஸ்திரிகளிடம் செல்லாமலே காட்டு மிராண்டிகளான ஜனங்களும், மிருகங்களும் தங்களுடைய பற்களை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ரஸாயன கலப்படமான சுண்ணாம்பானது அனாவசியம்; அது எடுத்ததன்றென்றும் சொல்லலாம். இயற்கையாகவே சுண்ணாம்பை சரீரத்தில் சம்பந்தப்படுத்திக்கொள்ள இடமிருக்கையில், கலப்படச் சரக்கைத்தேடி அலைவானேன்?

நமது சரீரத்தின் ரஸாயன முறையைஅறியாத பிராசீன ஜாதியினர் நன்றாகப் பக்குவம் செய்யப்படாததும், அசாஸ்திரீயமானதுமான தங்களுடைய ஆகாரப்பதார்த்தங்களின் மூலமாகப் போதியவளவு சுண்ணாம்பையும் உலோகப் பதார்த்தங்களையும் சரீரத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளுகிறார்கள். சாகபக்ஷிணிகளான ஜாதியினரும், சாகபதார்த்தங்களையும் மாமிசங்களையும் கலந்து புசிப்பவர்களும் சுண்ணாம்பு அதிகமாகச்சேர்ந்துள்ள பாலை ஏராளமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளுகிறார்கள். குறுகிய புத்தியுடைய நாம் பாலிலிருந்து வெண்ணெயை எடுத்து விடுகிறோம். எஞ்சியிருப்பதை மிருகங்களுக்கும், தொழில் துறைகளுக்கும் உபயோகித்து விடுகிறோம். எஞ்சியிருப்பதிலுள்ள கேஸீனை மனிதர்களுடைய எலும்புகளாகவும், பற்களாகவும் மாற்றுவதற்குப்பதிலாக குடைப்பிடிகளாகவும், கத்திப் பிடிகளாகவும் பயானேசாவிகளாகவும், சிகரெட்டு பெட்டிகளாகவும் மாற்றிவிடுகிறோம். மாமிசத்தைப் புசிக்கும் காட்டுமிராண்டிகளும், மிருகங்களும் சிறிய எலும்புகளை ஒடித்துக் கடித்து, சரீரத்திலுள்ள எலும்புகளுக்கு வேண்டிய சுண்ணாம்பை ஸ்வீகரித்துக் கொள்ளுகின்றன.

பிராசீன ஜாதியினர் வசிக்கும் பிராந்தியங்களில் சுற்றுப்பிரயாணம் செய்தவர்கள் அந்த தேசத்திலுள்ள குழந்தைகள் தாய்ப்பாலிலேயே 2, 3 வருஷங்கள்வரை வளர்ந்து வருகின்றனவென்று சொல்லுகிறார்கள். இதன் மூலமாக அவர்களுடைய சரீரத்திற்குப் போதிய சுண்ணாம்புசத்தை ஏற்படுகிறது. அது போதாததற்குப் பாலையும் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கிறார்கள். அந்தப் பாலில் தாய்ப்பாலிலிருப்பதைவிட அதிகமான சுண்ணாம்பு இருக்கிறது. நமது குழந்தைகள் பலமாதங்கள்வரை நிர்க்கதியான நிலைமையிலிருந்து வருகின்றன. கன்றுக்குட்டிகள், குதிரைக்குட்டிகள், ஆட்டுக்குட்டிகள் இவைகள்பிறந்தபிறகு தாயானது இவைகளைஎடுத்துக்கொண்டு ஓடக்கூடாத நிலைமையிலிருப்பதால், இவைகளே ஓடி உயிர்பிழைக்கவேண்டியிருக்கிறது.

நமது எலும்புகளையும், பற்களையும் கெட்டிப்படுத்தக்கூடிய பதார்த்தங்கள் பாலிலும், நாம் சாப்பிடும் கடினமான பதார்த்தங்களிலுமிருக்கின்றன. மிருகங்களும் காட்டுமிராண்டிகளும் சாப்பிடும் மாமிசம், மீன் இவைகளின் கடினமான பாகங்களில் அவை இருக்கின்றன. நாம் அந்த பாகங்களை திரஸ்கரித்து விடுகிறோம். தானியங்களின் மேல் தோல்களிலும், பழங்களின் தோல்களிலும், சுத்தம் செய்யப்படாத சர்க்கரையிலும் அவை இருக்கின்றன. உலோகப் பதார்த்தங்கள் அனைத்தும் கழிக்கப்பட்டுவிடக் கூடிய விதமாக சுத்தம் செய்யப்பட்ட ஆகாரப் பதார்த்தங்களை நாம் புசித்து வருவதால், நமது ஜாதியின் எலும்புகளையும், பற்களையும் நாம் கெடுத்துக்கொண்டு விடுகிறோம்.

மனிதர்கள் பிறப்பதற்கு முன்பே பற்களுக்கு அஸ்திவாரம் ஏற்பட்டு விடுவதால் நாம் பிறந்த பிறகு உட்கொள்ளும் ஆகாரத்திற்குத் தகுந்தபடியே நமது பற்கள் இருக்குமென்று சொல்லுவதற்கில்லை. நமது எலும்புகளும் பற்களும் கெட்டியாக அமைவது கர்ப்ப காலத்தில் நமது தாயார் உட்கொள்ளும் ஆகாரப்பதார்த்தங்களைப் பெரிதும் பொறுத்திருக்கிறது. கர்ப்ப ஸ்திரீயானவள் சுண்ணாம்பு அதிகமாக சம்பந்தித்துள்ள ஆகாரப் பதார்த்தங்களைப்புசிக்காவிட்டால், குழந்தைகளுக்கு இந்த முக்யமான பதார்த்தங்கள் கிடைக்க முடியாமற் போய்விடுகிறது. அதனால் அவைகளுடைய பற்கள் சரியாக வளருவதில்லை. தாயாருடைய பற்களிலிருந்தும் எலும்புகளிலிருந்தும் போதியவளவு சுண்ணாம்பு குழந்தைகளுக்குக் கிடைக்கும்படி ஆண்டவன் ஏற்பாடுசெய்திருக்கிறார். இதனாலேயே கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கு பற்களில் உபா

தை ஏற்படுவதைநாம் காண்கிறோம். அவர்கள் போதியவளவு பாலையும் சுத்தம் செய்யப்படாத பதார்த்தங்களையும் சேர்த்துக் கொண்டுவந்தால், அவர்களுடைய பற்களுக்கும் எலும்புகளுக்கும் அழிவு ஏற்படாது; குழந்தைகளுடைய பற்களும் சரியாக அமையப்பெறும்.

நமது சரீரத்தின் உறுப்புக்கள் சரியாக வளர்ச்சியடைவதானது அவைகளை நாம் உபயோகித்து வருவதைப் பொறுத்திருக்கிறது. அவைகளை உபயோகிக்காமலிருந்தால் கெட்டுப்போகின்றன. காட்டுமிராண்டிகளும், மிருகங்களும் கடினமான பதார்த்தங்களைக் கடித்து பற்களுக்கும் தாடைகளுக்கும் நல்ல வேலை கொடுக்கின்றன. ஒரு சிறிய பூனையும் நாய்க்குட்டியும் லத்தேயில்லாத எலும்பைக் கடிப்பதை நாம் காண்கிறோம். அதைக்கடிப்பதால் வயிறு நிரம்பி விடப்போவதில்லையென்பது அவைகளுக்குத் தெரியாமலிருக்கவில்லை. பற்களுக்கும் தாடைகளுக்கும் வேலைகொடுப்பதற்காகவே அவைகள் அவ்விதம் கடிக்கின்றன. எலும்பைக் கடிப்பதற்கு சந்தர்ப்பமில்லாத நாய்க்குட்டியானது செருப்பையும், மற்ற சாமான்களையும் கடிக்கிறது. ஆனால் நமது குழந்தைகளுக்கு லட்டந்தரத்தக்க ஆகாரங்களெனக்கருதி நாசுக்கான ஆகாரப்பதார்த்தங்களைக்கொடுத்து, பற்களுக்கும், தாடைகளுக்கும் வேலையில்லாமற்செய்து விடுகிறோம். அத்தகைய ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதால் குழந்தைகளுக்குச் சதை விழலாம். ஆனால் பற்கள் கெட்டியாக இருக்காது. நமது கால்கள் சரியாக வளருவதற்கு எவ்விதம் அவைகளுக்கு வேலை அவசியமோ அவ்விதமே நமது பற்களும் சரியாக வளரவேண்டுமானால் அவைகளுக்கு வேலை கொடுத்துக்கொண்டிருக்க வேண்டும். பிராசின ஜாதியார் நன்றாகக்கடித்துச் சாப்பிடவேண்டிய ஆகாரப்பதார்த்தங்களை அதிகமாகப் புசிக்கிறார்கள். அதனால் தாடைகளும், ஈறுகளும், பற்களும் நன்றாக அமைகின்றன. கடித்துச்சாப்பிடும் பற்களுக்குப் பக்கத்திலிருக்கும் அமைப்பும் சரியாக இருக்கிறது. தொண்டை, நாசி முதலியவைகளும் உறுதிப்படுகின்றன.

அதிகமாகத் தீட்டிய தான்யத்தின் மாவையும், சுத்தம்செய்த சர்க்கரையையும் சேர்த்து ரொட்டி முதலியவைகளைச் செய்து சாப்பிடுகிறோம். அதிகமாகச் சுத்தம் செய்யப்பட்ட தானியங்களின் மாவை உபயோகிப்பதால் அவைகள் பற்களினிடுக்குகளில் பசைபோல் ஒட்டிக்கொண்டு, ஈறைத்தின்று, பற்களை அழிக்கக்கூடிய கிருமிகள் நுழைவதற்கு இடம் கொடுக்கிறது. அதிகமாகத்தீட்டாத கோதுமை மாவையும், சர்க்கரையைக் கொஞ்சமாகவும் சேர்த்துக்கொள்ளும் தேசத்தினருடைய பற்கள் அதிக செல்வவந்தர்களான தேசத்தினரின் பற்களைவிட நல்ல ஸ்திதியிலிருக்கின்றன. காட்டுமிராண்டி ஜாதியினர் தீட்டாத தானியங்களையும், பழவகைகள், கறிகாய்கள், பால் இவைகளையும் சாப்பிட்டு வருகிறார்கள். நன்றாகத் தீட்டிய தானியங்களின் மாவையும், சுத்தம்செய்த சர்க்கரையையும் அவர்கள் அறிந்தவர்களன்று. ஆப்பிரிக்காவில் சில ஜாதியினர் நம்மைப்போல் தானியங்களை நன்றாகத் தீட்டிவிடுகிறார்கள். அவர்களுடைய பற்களும் அழிய ஆரம்பித்துவிட்டன. அவர்களுடைய பற்களினிடுக்குகளிலிருந்து சீழ்வடிவது சகஜமாகிவிட்டது.

நாகரீகமடைந்ததாகச் சொல்லிக்கொள்ளும் ஜாதியினருடைய பற்கள் பார்வைக்கு கோரத்தன்மையாக இருந்துவருகின்றன. நாகரீகம் வளருவதற்கு பற்களை அழித்துக்கொள்ளவேண்டுமென்பதில்லை. தாய்மார்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் சரீரம் ஆரோக்யமாக இருந்து வரும்படி செய்வதாலும், பெரியவர்கள் தகுந்த ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதாலும், நமது ஜாதியினர் நல்ல பற்களுள்ள ஜாதியனராகிவிடலாம். ஆனால் நன்றாகச் சுத்தம் செய்த ஆகாரத்தைப் புசிப்பதே நாகரீகத்தின் லக்ஷணமென்ற அசட்டு எண்ணத்தினால்தான் சங்கடம் விளைந்திருக்கிறது.

பிரஷ்களைக்கொண்டும், பற்பசைகளைக் கொண்டும், கொப்புளிக்கும் திராவகங்களைக்கொண்டும் நமது பற்களை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக்கொள்ள நாம் வீணே முயன்று வருகிறோம். காட்டுமிராண்டிகள் ஆகாரத்திற்குப் பிறகு பற்களை நன்றாகச் சுத்

தம் பெய்துகொள்ளுகிறார்கள். பல் பிரஷ் களை அவர்கள் உபயோகித்து, பற்களைத் தேய்த்துக்கொண்டு விடுவதில்லை. மிருது வான குச்சியினாலாவது, ஆட்சேபகரமில்லாத வேறு பதார்த்தங்களினாலாவது அவர்கள் பற் களைத் துலக்கி, வெதவெதப்பான ஜலத்தில் வாயைக் கொப்புளிக்கிறார்கள். சரியான ஆகாரக் கிரமத்தை அனுஷ்டிப்பதாலும், சரி யான முறைப்படி பற்களைச் சுத்தம்செய்து கொள்ளுவதாலும் காட்டு பிராண்டிகள் பற் களை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக் கொள்ளுகி றார்கள். அவர்களிடமிருந்து நாம் இந்த விஷயத்தைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.— குட் ஹெல்த்.

ஆரோக்கியமாக இருப்பதன் விசேஷம்.

(மிஸ்டர் ஹென்ரி எம். ஸ்டெக்மன்.)

“சொற்பகாலம் ஜீவித்திருந்தாலும் அது சுகவாழ்வாக இருக்கவேண்டும்” என்று சொல்லுகிறவர்கள் சிலர் இருக்கி றார்கள். இதிலிருந்து ஆரோக்கியத்தையும் சுகானுபவத்தையும் சேர்ந்தாற்போல அனு பவிப்பது சாத்தியமில்லையென்ற எண்ணம் இருந்து வருவது வெளிப்படுகிறது. நீங்கள் குஷியாகச் சிறிதுகால மிருக்கலாம். ஆனால் அது உங்களுடைய சரீரத்திலுள்ள சக்தி யைச் சாப்பிட்டுவிடுகிறது. நீங்கள் தீர்க்காயு ளுடையவர்களாக இருக்கவேண்டுமானால் எந் தெந்த ஆகாரப்பதார்த்தங்கள், பானங்கள், தமாஷாக்கள், வழக்கங்கள் இவைகளில் உங் களுக்கு அதிக நாட்டமிருக்கிறதோ அவை களைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். புகை யிலை, காப்பி, மதுபானங்கள் முதலிய கெடுத லான பதார்த்தங்களைஉபயோகித்துவருகிறவர் களிடம்அவைகளைவிட்டுவிடும்படிசொன்னால் “இவைகளை விட்டு விட்டால் நான் அதிககா லம் ஜீவித்திருக்கக் கூடுமென்பது எனக்குத் தெரியும். ஆனால் அதற்காக இவைகளை விட்டுக் கொடுத்துவிடுவதா? ஆயுள்காலத் தை மட்டில் பிரதானமானதாகக் கருதக் கூடாது. சுகவாழ்க்கையையும் கவனிக்க வேண்டும். இவைகளை உபயோகிக்காமலிருக் கும் நிர்ப்பந்தங்களுக் குட்பட்டிருப்பதைவிட அந்தியகாலத்தில் ஆயுள் சில வருஷங்கள் குறைந்து விடுவதால் பாதகமில்லை” யென்று சொல்லுவார்கள். மனிதர்களுடைய ஜீவிய தசையில் ஆரோக்கியத்திற்கும் சுகவாழ்விற் கும்போராட்டம் ஏற்படுவதற்குஇடமேயில்லை. ஒழுங்காக வாழ்க்கையை நடத்திவருகிறவர் கள் அசட்டுத்தனமாக வாழ்கிறவர்களைவிட செல்வாக்குடையவர்களாகவும், சாமர்த்தியமு ள்ளவர்களாகவுமிருப்பார்கள். அவ்விதமிருக் கையில் சரியாக வாழ்க்கையை நடத்திவருவத ற்கு இத்தனை சுகானுபவங்களை விடுவானேன்? அதில் ஏதோ பிசகில்லையா? பிசகிருக்கிறது. அது யாதென்பதைக் கண்டறிவோம்.

குஷியான ஒரு கோஷ்டியினர், ஆகாயம் நிஷ்களங்கமாக இருக்கும் ஒரு தினத்தில், மேடு பள்ளமில்லாமல் சமதரையாக இருக் கும் அழகிய ரஸ்தாவில், வெகு தூரம் மோட் டாரில் ஸவாரி செல்லுவதாகவும், பல மணி நேரம் அவர்கள் சென்றபிறகு மோட்டாரு க்கு விபத்து ஏற்பட்டு அது ஒரு பள்ளத் தில் கவிழ்ந்து விடுவதாகவும் வைத்துக் கொள்ளுவோம், வைத்தியர் வந்து கட்டுக் கட்டியபிறகு அடிபட்டவர் ஒரு வரை நாம் பார்த்து “மோட்டார் சவாரி எவ் விதமிருந்தது” என்று கேட்டால் அவருக் குக்கோபம் வரும். இருந்தாலும் வெகுதூரம் குஷியாகச் சவாரி செய்ததாக அவர் சொல்லு வார். அதன்பலனை நேரிட்ட விபத்துத்தான் அந்த சவாரியானது பயங்கரமானதாகும்படி செய்து விட்டது.

நாம் அனுபவிக்கும் சுகானுபவங்களும் இதைப்போன்றவைதான். ஆனால் நாள் கழித்துப்பலன் தெரிகிறது. திடீரென்று மோட்டாருக்கு விபத்து ஏற்படுவதுபோல் சரீரத்திற்கு உபாதை ஏற்படாமல், கடைசி யில் நமது சுகானுபவங்கள் எல்லாமாகச் சேர்ந்து நமதுசரீரத்தைப்படுக்கையில் கிடத்தி விடுகின்றன. ஆகாரத்தையாவது, மதுபானங் களையாவது அதிகமாக உட்கொண்டு விட்

டால் கைமேல் பலன் கிடைத்து, பலமணி நேரம் அவதிப்பட நேரிடலாம். ஆனால் சுகாதார விதிகளை மீறி நடந்து வருகையில் தாற்காலிகமாக சுகமிருக்கும். அவைகளுடைய பிற்பலனும் சட்டெனத் தெரிவதில்லை. ஆனால் நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு துர்க்கிருத்தியத்தின் பலனையும் ஆண்டவன் நமது சரீரத்தில் பிரதிபிம்பிக்கும்படி செய்துவிடுகிறார். துர்க்கிருத்தியங்கள் செய்துவருகிறவர்களில் திட சரீரிகளாக இருக்கிறவர்கள் சிறிது காலம் அதிகமாக அந்த துர்க்கிருத்தியங்களைச் செய்தவர அவர்களுடைய சரீரக் கட்டு இடம் கொடுக்கலாம். இருந்தாலும் முடிவில் அவர்கள் அவைகளின் பலனை அநுபவிக்கத்தான் வேண்டிவரும். நம்மில் பலர் நடுத்தர வயதை அடைவதற்குள்ளேயே நாம் செய்யும் அகிருத்தியங்களின் பலன் தெரிய ஆரம்பித்து விடுகிறது. நம்முடைய அகிருத்தியங்களுக்கு ஆண்டவன் பலவகைத் தண்டனைகளை ஏற்படுத்தியிருக்கிறார். தலைவலி ஏற்படலாம்; அஜீரணம் ஏற்படலாம்; சரீரத்தில் உத்வேகம் குறையலாம்; புத்தி மழுங்கிப் போகலாம்; தூக்கம் வராமற் போகலாம்; இன்னும் பல கோளாறுகள் ஏற்படலாம். நமது வழக்கங்களையும், அநுஷ்டானங்களையும் அடியோடு மாற்றிக்கொள்வதால் பால்ய தசைக்குள்ள வேகத்தை அடையலாம். ஆனால் அதன் பிற்பலனாக அற்பாயுளுடையவர்களாகிவிட வேண்டிவரும்.

இவ்விதம் துர்க்கிருத்தியங்களினால் சரீரத்தைக் கெடுத்துக் கொண்ட பல ஸ்திரீ புருஷர்கள் சுக துக்கங்களை ஞாபகப் படுத்திக் கொண்டு பார்க்கின்றார்கள். ஒரு பக்கத்தில் அதிகப்படியாக ஆகாரத்தைப் புசித்தது, காப்பி, தேத்தண்ணீர், போதையைத் தரத்தக்க பானங்கள் இவைகளைச் சேர்த்துக் கொண்டது, இரவில் அதிகநேரம் கழித்து உறங்கச் சென்றது, அதிகமாக வேலையைச் செய்தது, இதர சுகானுபவங்களில் மூழ்கிக் கிடந்தது, இவைகள் அவர்களுடைய ஞாபகத்திற்கு வருகின்றன; மற்றொரு பக்கத்தில் சரீரத்தில் ஏற்பட்டிருக்கும் உபாதை, வேலையைச் செய்ய முடியாமற் போன கஷ்டம், சமூக வாழ்வில் தங்களுக்குரிய அந்தஸ்தை வகிக்க முடியாமற்போன அபவாதம், குடும்பத்தினருக்குத் தங்களால் ஏற்பட்டுள்ள இம்சை, வைத்தியர்களுக்கு ஏராளமாகக் கொட்டிக்கொடுக்கவேண்டியிருக்கும் நிர்ப்பந்தம், எதிர்கால வாழ்வு என்னாகுமோ வென்ற பீதி இவைகள் அவர்களுடைய ஞாபகத்திற்கு வருகின்றன. இவ்விதம் வரவு செலவு கோஷ்பாறவை முடித்தவர்களில் எவர்தான் குஷியாகச் சிறிது காலத்தைக் கழித்ததில் சந்தோஷமடைய முடியும்? ஆதியில் சிறிது சுகப்பட்டதற்காக இப்பொழுது கஷ்டப்படுவது பாதகமில்லை யென்று சொல்லக்கூடியவர்கள் எத்தனைபேர்களிருப்பார்கள்?

ஜீவிய வாழ்க்கையின் இன்பத்தை நுகர வேண்டுமானால் சரீரத்தை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். காட்டில் அலைந்து திரிந்துவிட்டு வந்து உட்கொண்ட சாமான்ய ஆகாரமானது சரீரத்திற்கு எடுத்ததே தவிர, இருந்த இடத்திலேயே இருந்துகொண்டு மிருஷ்டான்ன போஜனத்தை உட்கொள்ளுவதானது சரீரத்திற்கு எடுத்ததாகாது. பசி எடுத்தால் ஆகாரத்தை விருப்பத்துடன் சாப்பிடலாம். அதிக விலையுள்ள சாராயத்தை வாங்கிக்குடிப்பதால் ஏற்படக்கூடிய உத்வேகத்தை விட அதிகமாக சரீரம் நல்லஸ்திதியிலிருப்பதால் தேகத்தில் தெம்பு இருக்கும். மறுநாள் காலையில் தலைவலி உபாதையும் இருக்காது.

ஒரு புருஷன் அல்லது மனைவியிடத்தில் எத்தகைய குணம் அமைந்திருத்தல் விசேஷமென்று ஒரு பத்திரிகையின் ஆசிரியர் தமது வாசகர்களைக் கேட்டிருந்தார். ஒவ்வொருவரும் மற்றொரு பாலினரைப்பற்றி அபிப்பிராயந்தெரிவிக்கும்படி அவர் கேட்டிருந்தார். புருஷர்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்து வரவேண்டியதே பிரதானமென்று ஸ்திரீகள் அபிப்பிராயம் கொடுத்தார்கள்; புருஷர்களும் மனைவிகள் ஆரோக்கியமாக இருந்து வரவேண்டுமென்று சொன்னார்கள். ஸ்திரீகள் அழகாக இருக்கவேண்டியதை அடுத்த

அம்சமாகப் புருஷர்கள் சொன்னார்கள். இது சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருப்பதைப் பொறுத்திருக்கிறது. ஸ்திரீகள் பணம் இருக்கவேண்டியதை அடுத்த யோக்கியதையாகக் குறிப்பிட்டார்கள். ஆனால் வியாதிகளைப்போல் பணத்தை விழுங்கிவிடக்கூடியது வேறொன்றில்லை. ஆகையால் தலைப்பில்கண்டவாசகத்தை "நீண்டகாலம் குஷியாக இருக்கவேண்டும்" என்று நாம் மாற்றிக்கொள்ளுவோம்.

பச்சைக் குழந்தைகளின் வியாதிகளும் அவைகளின் ஆகாரக்கிரமமும்.

(டாக்டர் டி. எச். பேட்டர்ஸன்.)

மருத்துவச்சிகள் பச்சைக் குழந்தைகளுக்கு வாதாவரணத்தின்பலனாக உபாதை ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். அதாவது, சீதளமாவது விஷசம்பந்தமாவது குழந்தைகளுக்கு ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். தாயானவள் குழந்தைக்குப் பால்கொடுத்துவரவேண்டியது எல்லாவற்றிலும் முக்கியமானது. குழந்தை பிறந்ததும் அதற்கு ஜலதோஷம் ஏற்பட்டுவிட்டால், அது சரியாக முலைப்பாலைச்சாப்பிடமுடியாமற் போய்விடும். அவ்விதம் குழந்தை சாப்பிடமுடியாமற்போய் விடின், தாயின் ஸ்தனங்களிலிருந்து தாராளமாகப்பால் சுரக்கும் நிலைமை ஏற்படாமற் போய்விடும். ஜலதோஷத்தினால் முலைப்பாலைச் சாப்பிடமுடியாத ஸ்திதிக்கு வந்துவிடும் குழந்தைக்கு புட்டிப்பாலைக் கொடுக்க வேண்டி வரும். அந்தக் குழந்தை ஜீவித்திருக்குமென்று நம்புவதற்கு இடமில்லை. குழந்தை பிறக்கையில் வென்னீர்ப் புட்டியால் உஷ்ணப்படுத்தப்பட்ட கம்பிளியைத் தயாராக வைத்திருக்கவேண்டியது அவசியமென்று நான் சொல்வேன். அடுத்தபடியாக, குழந்தை பிறந்ததும் அந்தக் குழந்தையை ஜாக்கிரதையாகப் பாதுகாத்துக் கொள்ளக் கூடியவர்கள் அடுத்த அறையில் அதை வைத்துக்கொண்டிருப்பதற்கு சித்தமாக இருக்க வேண்டும். பச்சைக் குழந்தைக்கு ஜலதோஷம் வருவதால் அது முலைப்பாலைச் சாப்பிடமுடியாமற் போய்விடுவதோடு, கபவாத ஜுரமும் ஏற்படலாம். பால்யத்தில் இந்தக் கொடிய வியாதியால் இறந்துவிடும் குழந்தைகளின் தொகை நாம் நினைப்பதைவிட அதிகமாக இருக்கிறது. பிறந்த மூன்று நாட்களுக்குள் இறந்த குழந்தைகளில்பலவற்றை எடின்பரோவில் பரிசீலனை செய்துபார்த்ததில், கபவாத ஜுரத்தினால் இறந்த குழந்தைகளின் தொகை அதிகமாகஇருப்பது தெரியவந்திருக்கிறது. சீதளத்தினால் ஏற்படும் இந்த அபாயத்தைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுவது சாத்தியமாக இருப்பதை முன்னிட்டே நான் இந்த அம்சத்தை அதிகமாக வற்புறுத்துகிறேன்.

தொப்புள் கொடியின் பாதுகாப்பு.

தொப்புளில் கிருமிகள் சம்பந்திப்பதால் ஏற்படக்கூடிய அபாயத்தை வெகு சிலரே தெரிந்துகொண்டிருக்கிறார்கள். அந்த இடத்தில் கொடிய கிருமிகள் சேர்ந்துவிடின், குழந்தைகள் இறந்து விடுகின்றன. விஷக் கிருமிகள் சரீரத்திற்குள் நுழைவதற்கு தொப்புளே சரியான இடமாக இருக்கிறது. அவ்விதம் கிருமிகள் நுழைந்துவிட்டால், உள்ளங்கைகளும், உள்ளங்கால்களும் வீங்கி, சிகப்புக்கொப்புளங்கள் கிளம்புகின்றன. இது ஸிபிலிஸ் என்னும் துர்மார்க்க வியாதியின் பலனென்று ஜனங்கள் நினைத்து விடுகிறார்கள். ஆனால் பெற்றோர்களுடைய துர்மார்க்க வியாதிகளின் பிற்பலனானது பிரஸவித்த 10 நாட்களுக்குள் வெளிப்படுவதில்லை. இந்தப் பலன் தெரிவதற்குப் பல மாதங்களாகின்றன. பிரஸவித்த 10 நாட்களுக்குள் காணும் கொப்புளங்கள் தொப்புள் கொடியின் மூலமாகச்சரீ

ரத்திற்குள் நுழையும் கிருமிகளாலேயே ஏற்படுகின்றன. சமீபத்தில் இவ்வித வியாதி மும்முரமாக இருந்த காலத்தில் 17 குழந்தைகளைத் தாய்களிடமிருந்து பிரித்து, தனி இடத்தில் ஒரு தாதியின் மேல்பார்வையில் விட்டு வைத்திருந்து பார்க்கப்பட்டது. அந்தத் தாதியினுடைய கையில் ஒரு புண்ணிருந்தது. இதனால் எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் தொப்புளங்கள் கிளம்பி, பல குழந்தைகள் இறந்துவிட்டன.

ரணத்தினாலாவது, விஷக்கிருமிகள் சரீரத்தில் தொத்திக் கொள்ளுவதனாலாவதுதான் மஞ்சக் காமாலை யென்னும் கொடிய வியாதி குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுகிறது. பிறந்த 4 வாரங்களுக்குள் இந்த வியாதியினால் குழந்தைகள் இறந்து விடுவதற்கு தொப்புள் மூலமாக விஷக் கிருமிகள் குழந்தைகளுடைய சரீரத்தில் சேர்ந்ததே காரணம். இவைகளைத்தவிர வேறு பல வியாதிகளும் தொப்புள் கொடியின் மூலமாகச் சரீரத்திற்குள் விஷக் கிருமிகள் சேருவதால் உண்டாகின்றன. தொப்புள் கொடியும், ஈரலும் கிட்டத்தில் இருக்கின்றன. தொப்புள் கொடியால்தான் தாயின் சரீரத்திலிருந்து குழந்தைகளுடைய சரீரத்திற்கு ரத்த சம்பந்தமிருந்து வருகிறது. தொப்புள்கொடி ரணத்தில் விஷக் கிருமிகள் தொத்திவிட்டால், அவைகளுடைய வேகம் ஈரல்மூலமாக குழந்தையின் சரீரமாத்தியந்தம் வியாபிக்கிறது. குழந்தை பிறக்கையில் காயம் ஏற்படுவதும், குழந்தை நீலமேக வர்ணத்தை அடைவதும் தொப்புள்கொடி மூலமாக விஷக் கிருமிகள் சரீரத்திற்குள் நுழைவதால்தான்.

தொப்புள் கொடியின் மூலமாக விஷக் கிருமிகள் சரீரத்திற்குள் சேருவதை சுலபமாகத் தடுத்துக் கொள்ளுவது சாத்தியப்படக் கூடியதாக இருக்கையில், ஏன் பல குழந்தைகளுக்கு இதனால் அபாயம் ஏற்பட இடம் கொடுக்கவேண்டுமென்றும், தொப்புள் கொடியால் எவ்வித அபாயமும் ஏற்படாமல் எவ்விதம் தடுத்துக் கொள்ளலாமென்றும் கேட்கலாம். குழந்தை பிறந்ததும் அறுத்துவிட்ட தொப்புள் கொடியை ஒரு ரணத்திற்குச் சிகிச்சை செய்வது போன்று சிகிச்சை செய்யவேண்டும். ரண சிகிச்சை செய்த இடங்களில் ஜலத்தை விட்டுச் சுத்தம் செய்வது வழக்கமில்லை. அந்த இடத்தில் எண்ணெயைத் தடவலாம்; வேறு பரிகார முறைகளை அனுஷ்டிக்கலாம். குழந்தையைக் குளிப்பாட்டக்கூடாது. போராஸிக் பவுடரைப் போடுவதும் பிசகு. உஷ்ணத்தினால் அது உருகிஜலமயமாகி, மற்ற இடங்களையும் நனைத்துவிடுகிறது. டாக் மாவு, துத்தநாகம் இவைகளை உபயோகிக்கலாம்; போராஸிக் பவுடரை உபயோகிக்கக்கூடாது.

குழந்தைகளுடைய ஆகாரம்.

தாய்ப் பாலினால் ஏற்படும் அனுகூலம் எல்லோருக்கும் தெரிந்து தானிருக்கிறது. இருந்தாலும் பலர் வெகு சுலபமாக இதைக் கைவிட்டு விடுகிறார்கள். பிரஸவத்திற்கு முன் ஸ்திரீகள் ஸ்தன்னியங்களைப் பக்குவப்படுத்திக்கொண்டு வருவதாலும், பிரஸவத்திற்குப் பிறகு பால் சுரக்கக்கூடிய காரியங்களைச் செய்விப்பதாலும், பிரஸவித்த ஸ்திரீயானவள் குழந்தைக்குப் பால் கொடுத்து வளர்க்கக்கூடிய சக்தியை அடையலாம். முலைப்பால் போதாவிடில் உப ஆகாரத்தைக் கொடுக்கலாம். ஆனால் ஸ்தன்னியங்களிலிருந்து பால் சுரப்பது குழந்தைகள் நன்றாகப் பால் குடிப்பதைப் பொறுத்திருக்கிறது. குழந்தைகள் சரியாகப் பால் குடிக்காததனால் ஸ்தன்னியங்களிலிருந்து போதிய அளவு பால்வராத போதிலும், விடாமல் முலை கொடுத்து வருவதாலோ, அல்லது குழந்தையின் தொல்லை நீங்கிய பிறகு பால் கொடுப்பதாலோ இந்தக் கஷ்டத்தை நிவர்த்தி செய்துகொள்ளலாம். வாயு சம்பந்தமான பால் என்று சொல்லுவது சுத்த அபத்தம். பாலும் இருக்கிறது, காற்றும் இருக்கிறது. வாயு சம்பந்தித்த பால் என்பது கிடையாது. எக்ஸ்ரே வைத்துப் பார்த்தால் ஒவ்வொரு குழந்தையின் இரைப்பையின் உச்சியிலும் ஒரு காற்றுக் கொப்புளமிருக்கும்.

குழந்தைக்குப் பால் கொடுத்ததும், அதைச் செங்குத்தாகப் பிடித்துக்கொண்டால் இந்தக் கொப்புளம் வெடித்து, காற்று வெளியே

வந்துவிடும். அதிககாலம் குழந்தைக்குப்பால் கொடுத்துக்கொண்டிருக்கக்கூடாது. 5 நிமிஷங்களுக்குப் பிறகு குழந்தை பாலில்லாத ஸ்தன்னியத்துடன் போராடிக்கொண் டிருக்கிறது. இரண்டு முலைகளிலும் ஊட்டங் கொடுத்து, பால் வரும்படி செய்யவேண்டும். குழந்தை பிறந்த 6 மாதங்களுக்குப் பிறகு அது முலைப்பாலையே நம்பியிருக்கும்படி விட்டு வைக்கக்கூடாது. இருந்தாலும் 12 மாதம் வரையில் உப ஆகாரமாக முலைப்பாலைக் கொடுத்துவரலாம். முலைப்பாலில் அதிகமாக இரும்பு சம்பந்தம் இல்லாததே இதற்குக்காரணம். அதிககாலம் முலைப் பாலையே குழந்தைக்குக் கொடுத்துவந்தால், அதற்கு ரத்த சோகை ஏற்பட்டுவிடலாம். இரும்பைத் தவிர குழந்தைக்கு ஜல பதார்த்தமும் அதிகமாக வேண்டும். ஆகையால் ஆகார வேளைகளுக் கிடையில் ஒரு அவுன்ஸ் ஜலத்தைக் கொடுக்கவேண்டும்.

உப ஆகாரம்.

ஸ்தன்னியங்களில் பால் பெருகிவரும் வரையில் கோடைகாலத்தில் பால் கொடுப்பதற்கு இடைக்காலங்களில் வடிக்கட்டின ஜலத்தில் ஒரு அவுன்ஸைக் கொடுக்கலாம். குழந்தை பிறந்த நான்காவது நாளைக்குப் பிறகு அவசியமானால் குழந்தையின்பளு குறைந்துவிட்டதை இட்டு நிரப்புவதற்காக சம அளவு வென்னீரையும் பாலையும் கலந்து, 2 அவுன்ஸுக்கு ஒருதேக்கரண்டி வீதம் மட்டமாக சர்க்கரையை எடுத்துக் கலந்து கொடுக்கலாம். முலைப்பால் கொடுத்ததும் இதில் ஒரு அவுன்ஸைக் கொடுக்கலாம். குழந்தைக்குப்பால் கொடுப்பதற்கு முன்னும் பின்னும் அவைகளை நிறுத்துப்பார்த்து, பரீக்ஷார்த்த ஆகாரங்களைக் கொடுக்கலாம். இதனால் தாய்ப்பால் குறைவை இட்டு நிரப்பிக் கொள்ளலாம். ஒருநாளைக்குக் குழந்தைக்கு எவ்வளவு பால் வேண்டுமென்று தாதிக்குத் தெரிந்திருக்கவேண்டும். அதனுடைய பளுவுக்குத் தகுந்தபடி பவுண்டுக்கு 2½ அவுன்ஸ் வீதம் பால் வேண்டி யிருக்கலாம். அதாவது 6 பவுண்டு நிறையுள்ள குழந்தைக்கு தினம் 15 அவுன்ஸ் முலைப்பால் வேண்டி யிருக்கும். 3 மணிக்கு ஒருதடவையாக தினம் 6 தடவை பால் கொடுத்துவந்தால், ஒவ்வொரு தடவையும் குழந்தைக்கு 2½ அவுன்ஸ் முலைப்பால் வேண்டியிருக்கும். குழந்தைக்கு அதிகப் பாலைக் கொடுத்துவிட்டால், ஒரு முலையில் குறைந்தநேரம் பால் கொடுத்துவிட்டு, பால் கொடுக்கும் கெடுவை வளர்த்திக்கொள்ள வேண்டும். குழந்தைக்குப் பால் குறைவாக இருந்தால் 3 மணி நேரத்திற் கொருதடவை இரண்டு ஸ்தன்னியங்களி லிருந்தும் பால் கொடுத்து, உப ஆகாரத்தையும் கொடுக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

செயற்கை ஆகாரம்.

குழந்தைகளுக்குச் சரியாக ஆகாரமூட்டி வருவதற்கு அவைகளின் தேவைகளைச் சரியாகத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். குழந்தைகளுக்குத்தான் அது நன்றாகத் தெரிய முடியும். சுடவைக்காத பாலைவிட காய்ச்சின பாலே குழந்தைக்கு எடுத்தது. அதன் தயிர் தான் சுலபமாக ஜீரணமாகும். குழந்தைகளுடைய ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் குறைவாக இருந்தால், மீன் எண்ணெயையும், ஆரஞ்சுபழ ரஸத்தையும் கொடுத்து, அந்தக்குறைவை இட்டு நிரப்பிக்கொள்ளலாம். நம்பிக்கையான புட்டிப்பால்களையும் உபயோகிக்கலாம். ஒரு தேக்கரண்டி இந்த கெட்டிப் பாலை எடுத்து ஒரு அவுன்ஸ் ஜலத்தில் கரைத்தால், அது ஒருஅவுன்ஸ் பசுவின் பாலாகிவிடும். கெட்டிப்படுத்திய மனிதர் பாலையும் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம். இதில் ஒரு தேக்கரண்டி பாலை ஒருஅவுன்ஸ் ஜலத்தில் கலந்தால் அது ஒருஅவுன்ஸ் முலைப்பாலாகிவிடும். தித்திப்பாகிய புட்டிப் பாலில் தயிர் குறைவாக இருப்பதால் அது விசேஷமானதென்று சொல்லவேண்டும். அதில் சர்க்கரை அதிகமாக இருப்பதால் சீக்கிரத்தில் ஜீரணமுமாகிவிடும். ஆனால் அதிக கால உபயோகத்திற்கு அது எடுத்ததில்லை. கொழுப்பும் அதில் குறைவாக இருக்கிறது; சர்க்கரையும் அதிகமாக இருக்கிறது. இருந்தாலும் இந்தப்பாலை அசுகமான குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்துவரலாம். ஆரோக்கியமாக இருந்துவரும் குழந்தைகளுக்கு இந்தப் பாலைக் கொடுக்கக்கூடாது. இளைத்துப்போ

யிருக்கும் குழந்தைகளுக்கும், குறைமாதத்தில் பிறந்த குழந்தைகளுக்கும் தித்திப்புக் கலக்காத புட்டிப்பாலைக் கொடுக்கலாம். இதில் ஒரு அவுன்ஸ் பாலை 3 அவுன்ஸ் ஜலத்தில் சேர்த்து, ஒரு தேக்கரண்டி சர்க்கரையைக் கலந்துவிட்டால் நான்கு அவுன்ஸ் பாலாகிவிடும். முலைப்பாலுக்குள்ள குணம் இதற்குமிருக்கும்.

செயற்கை ஆகாரத்தை உபயோகிக்கவேண்டிய அளவு.

வயதுக்கிரமத்தைவிட குழந்தையின் எடையைக்கொண்டு அதனுடைய ஆகாரத் தேவையை அறிந்து கொள்ளுவதுதான் சரியான மார்க்கம். ஆனால் எல்லாக் குழந்தைகளும் ஒரே ரீதியாக இருக்காதென்பதையும், ஒரே நிறையிருந்துவரும் இரண்டு குழந்தைகளின் தேவைகள் வித்தியாசப்படலாமென்றும் குழந்தைக்கே தனக்குத் தேவையான ஆகாரம் இவ்வளவென்பது தெரியுமென்பதையும் எப்பொழுதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒருபவுண்டு எடைக்கு $2\frac{1}{2}$-அவுன்ஸ் முலைப்பால் வேண்டியிருக்கும். குழந்தைகளுக்கு புட்டிப்பாலில் ஒருபவுண்டு எடைக்கு $1\frac{3}{4}$ அவுன்ஸாம் ஒருபவுண்டுக்கு ஒரு தேக்கரண்டி சர்க்கரையும் வேண்டியிருக்கும். இருந்தாலும் தாய்ப்பாலைக்குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு எந்த அளவு பால் வேண்டியிருக்கிறதோ அந்த அளவு பசுவின்பால் சரீரத்தில் சேரும்பொருட்டு அதில் ஜலத்தைக் கலந்து கொள்ளவேண்டும். 10-பவுண்டு நிறையுள்ள குழந்தைக்கு தினமானம் $10 \times 1\frac{3}{4}$ அதாவது கிட்டத்திட்ட 18 அவுன்ஸ் பசுவின்பால் வேண்டியிருக்கும். முலைப்பாலாக இருந்தால் $10 \times 2\frac{1}{2}$ அதாவது 25-அவுன்ஸ் முலைப்பால் வேண்டியிருக்கும். ஆகையால் 10-அவுன்ஸ் பசுவின்பாலில் 7-அவுன்ஸ்ஜலமும் 10-தேக்கரண்டி சர்க்கரையும் 3-தேக்கரண்டி மீன்எண்ணெய் எமல்ஷனும் ஆரஞ்சு ரஸமும் கலந்துகொடுக்கவேண்டும். வெண்ணெயுடனேயே கெட்டிப் படுத்தப்பட்ட புட்டிப்பாலில் 2 தேக்கரண்டி ஒரு வேளைக்குக் கொடுத்து வரவேண்டும். இந்தப்புட்டிப்பாலில் சர்க்கரை சேர்ந்திருக்காததலால் குழந்தையின் நிறைக்குத் தகுந்தபடி ஒரு பவுண்டுக்கு ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் இதில் சர்க்கரையைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்விதம் 10 பவுண்டு நிறையுள்ள குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பதாயின் தினம் 20 தேக் கரண்டிப் பாலைக் கொடுக்க வேண்டும். இதை 25 அவுன்ஸ் ஜலத்தில் கரைத்து, 10 தேக்கரண்டி சர்க்கரையைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். மீன் எண்ணெயையும் ஆரஞ்சு பழ ரஸத்தையும் மேற்சொன்னபடி கொடுத்து வரவேண்டும்.

கெட்டிப் படுத்தப்பட்ட மனிதர் பாலாக இருந்தால் குழந்தையின் எடைக்குத்தகுந்தபடி 1 பவுண்டுக்கு $2\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கெட்டிப்பாலை $2\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ் ஜலத்தில் கரைத்துக் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தையினுடைய நிறை 15 பவுண்டுக்குட்பட்டிருக்கும் வரையில்தான் இந்த விதி பிரயோகமுள்ளதாக இருக்கும்.

காத்திரம் குறைவாக இருக்கும் குழந்தைகள் நன்றாக வளர்ந்து வருகின்றனவென்பதை அனுபவமுள்ள தாதிகள் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள். இக்காலத்திய தாதிகள் கல்வியிற்சி பெற்றிருப்பதால் புத்திசாலித்தனமாக அனுபவமுள்ள தாதிகள் கண்டறிந்திருக்கும் மேற்கண்ட சூக்ஷமத்தின் காரணத்தைச் சுலபமாக அறிந்து கொள்ளுவார்களென்று நினைக்கிறேன். பால்ய ஸ்திதியிலிருக்கும் தாய்க்கு 6 அல்லது 7 பவுண்டு நிறையுள்ள குழந்தைக்கு வேண்டிய பால் இருக்கும். ஆனால் 10, 11 பவுண்டு எடையுள்ள குழந்தைக்குவேண்டிய பால் அவர்களுக்கு உண்டாகச் சிறிதுகாலம் செல்லும். இத்தகைய கேஸ்களில் உப ஆகாரங்களைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.—நர்ஸிங் நோட்ஸ்.

கிருமிகளுக்கும் பொதுஜன ஆரோக்கியத்திற்குமுள்ள சம்பந்தம்.

(ஸர் வில்பிரெட் பீவரிட்ஜ்.)

கிருமிகளுடைய ஜீவியசரிதைகளைத் தெரிந்துகொள்ளுவதால் பொருளாதாரத் துறையிலும், வியாதிகளைத் தடுக்கும் விஷயத்திலும் அனுகூலம் ஏற்படுவதோடு, பொதுவாக ஜனங்களுக்கும், முக்கியமாக சாஸ்திர ஆராய்ச்சி செய்ய விரும்புவோருக்கும் பிரயோஜன மேற்படுகிறது. குழந்தைகளுக்கு பால்யம் முதலே கிருமிகளுடைய விஷயத்தைப் போதித்து வரவேண்டும். எந்த விஷயமும் தங்களை பாதிக்கக்கூடியதா, இல்லையா என்பதைக் கவனித்து அதன் முக்கியாமுக்கியத்தை நிர்ணயம் செய்வது மனித சுபாவமாக இருக்கிறது. இந்த நோக்கத்திற்கும் கிருமிகளுடைய சரிதையைத் தெரிந்து கொள்ளுவது அநுகூலமாக இருக்கும். சாஸ்திர ஆராய்ச்சி செய்வோருக்கும், முக்கியமாக சுகாதாரத்துறை, வைத்தியத்துறை இவைகளில் பயிற்சி பெறுவோருக்கும் இந்த ஞானம் பரம உபகாரமாக இருக்கும். கிருமிகளுடைய சரிதையை ஏன் நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டுமென்பதற்கு மற்றொரு முக்கிய காரணமுமிருக்கிறது. இந்தக் கிருமிகளால் நமது சரீரத்திற்கு உபாதை ஏற்படுங்காலத்தில், இந்தக் கிருமிகளுடைய சரிதையை நாம் நன்குணர்ந்திருந்தாலன்றி சரியான பரிகாரத்தைச் செய்து கொள்ள முடியாது. இவ்விஷயத்தில் நாம் அறியாமையில் மூழ்கிக்கிடந்து வருவதால் நமது உற்ற நண்பர்களை சத்துருக்களென்று நினைத்துக் கொண்டு விடுகிறோம். இதற்குப் பல உதாரணங்களைச் சொல்லலாம். லேடி பர்ட்பீட்டில் என்று ஒரு கிருமியிருக்கிறது. இது சாதாரணமாக அவரைக் கொடிகளிலும், ரோஜாச்செடிகளிலும், வேறு சில செடிகளிலும் காணப்படுகிறது. அந்தச் செடிகள் கெட்டுப்போய் விடுவதற்கு இந்தக் கிருமிகளே காரணமென்று நாம் ஒரு காலத்தில் நினைத்திருந்தோம். ஆனால் அந்தச் செடிகளுக்குக் கெடுதி ஏற்பட்டதற்கு வேறு ஒரு வகுப்புக் கிருமி காரணமென்பது இப்பொழுது வெளிப்பட்டு விட்டது. அந்தக் கிருமிகளை இந்த லேடிபர்ட் பீட்டில் என்னும் கிருமி ஆயிரக் கணக்காகத் தின்றுவிடுகிறது. ஆகையால் லேடிபர்ட் பீட்டில் என்னும் கிருமிக்கு அபாயம் ஏற்படாமல் பாதுகாக்க வேண்டியது நமது கடமையாக இருக்கிறது.

கிருமிகளால் ஏற்படும் வியாதிகள் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவரிடம் எவ்விதம் தொத்துகின்றன வென்பதைப்பற்றிய நுண்ணிய விஷயத்தை அறிந்து கொள்ளுவதற்கு கிருமிகளின் சரிதையைப் பற்றிய ஞானம் எத்தனை அவசியமென்பதை நான் எடுத்துக்காட்ட வேண்டியது அவசியமில்லை. இந்தக் காலத்தில் சிற்றுயிர் நூலறிவு வைத்தியர்களுக்கு அவசியமாக இருக்கிறது. இந்த முக்கியமான நூலைப்பயிற்சி பெறாத எவரும் சுகாதார வேலைகளைத் திருப்திகரமாகச் செய்து வருவதற்கில்லை.

ஆனால் சுகாதார இலாகாவில் நுழைவதற்காகப் பயிற்சி பெறுவோருக்கும், உஷ்ண தேசங்களில் வைத்தியத் தொழில் செய்ய விரும்புவோருக்குமே இந்த நூல் போதிக்கப்பட்டு வருகிறது. இந்த நூலை எல்லோருக்கும் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டியது அவசியமென்று நான் அபிப்பிராயப்படுகிறேன். இப்பொழுது தெரிந்திருக்கும் கிருமிகளைப் பற்றிய ஞானத்தைமட்டில் புகட்டுவது போதாது. எவ்வித நிலைமை ஏற்படினும் சமாளித்துக்கொள்ளக்கூடிய ஆற்றல் ஏற்படும் விதமாக இந்த சாஸ்திரத்தை சரியாகக் கற்பிக்கவேண்டும்.

அழிந்துபோன பதார்த்தங்களையும், அழிந்து வரும் பதார்த்தங்களையும் நாசம் செய்யவும், அதிகப்படியாகப் பயிராகும்செடி கொடிகளைத் துவம்ஸம் செய்யவுமே ஆண்டவன் கிருமிகளைப் படைத்திருக்கிறார். அழிந்துபோய்க் கொண்டிருக்கும் பதார்த்தங்களை நாசம்செய்யும் சக்தி கிருமிகளுக்கு இருந்துவருவதால் மனித சமூகத்திற்கு அவைகளால் ஏற்படும் அனுகூலத்

தை நாம் சரியாக அறிந்து கொள்ளாமலிருக்கிறோம். இப்பொழுது வீட்டில் நடமாடும் ஈக்களையும் ப்ளூபாட்டில் ஈக்கள் என்று அழைக்கப்படுபவைகளையும் நாசம் செய்வதில் தான் நாம் அதிக சிரத்தை எடுத்துக்கொள்ளுகிறோம். சில சந்தர்ப்பங்களில் இவைகள் வியாதிகளைப் பரப்புகின்றன வென்பது தெரிந்திருப்பதால், இவைகளை நாம் கொல்ல வேண்டியது அவசியந்தான். ஸன்னிபாதஜுரம், காலரா, வயிற்றுப்போக்கு, அதிஸாரம், க்ஷய ரோகம் முதலிய வியாதிகளின் கிருமிகள் ஒரு சரீரத்திலிருந்து மற்றொரு சரீரத்திற்கு இந்த ஜந்துக்கள் கொண்டுபோய்ச் சேர்க்கலாம். சில கிருமிகளின் முட்டைகளையும் ஒரு இடத்திலிருந்து மற்றொரு இடத்திற்கு இவைகள் கொண்டுபோய்ச் சேர்க்கலாம். ஆகையால் இவைகளை ஒழிக்கவேண்டியது அவசியந்தான்.

இருந்தாலும் ஆதியில் துர்நாற்றங்களை உண்டுபண்ணிக் கொண்டிருக்கும் அழுகல் பதார்த்தங்களை நாசம் செய்வதற்காகவே ஈக்களை ஆண்டவன் சிருஷ்டித்தாரென்பதை நாம் மறந்துவிடுகிறோம். தொத்து வியாதிகளால் பிடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய மலத்தைச்சரியானவழிகளில் பைசல் செய்து, ஆகாரப்பதார்த்தங்களை நன்றாகப் பாதுகாத்து வந்தால், ஈக்கள் வியாதிகளைப் பரப்பும் ஜந்துக்களாக இருந்து வராவென்பதையும் நாம் மறந்துவிடுகிறோம்.

ஜந்துக்கள் வியாதிக் கிருமிகளை ஒரு இடத்திலிருந்து மற்றொரு இடத்திற்குக் கொண்டுபோகக் கூடுமென்பதையும், நமது ஆகாரப் பதார்த்தங்களையும் நாம் உபயோகிக்கும் ஜலத்தையும் அவை கெடுத்துவிடக்கூடுமென்பதையும் நாம் தெரிந்துகொண்டிருப்பதை எச்சரிக்கையாக வைத்துக்கொண்டு, நமது சரீரத்தையும், நாம் வசிக்கும் இடத்தைச் சுற்றியுள்ள பாகங்களையும் சுகாதாரமான ஸ்திதியில் வைத்துக் கொள்ளுவதில் நாம் சிரத்தையுடன் இருக்க வேண்டும். வியாதிக் கிருமிகளை ஒரு இடத்திலிருந்து மற்றொரு இடத்திற்குக் கொண்டுபோகக்கூடிய ஜீவ ஜந்துக்களால் நமக்கு எவ்வித உபாதையும் ஏற்படமுடியாத நிலைமையில் நாம் சுகாதார முறைகளைக் கையாண்டு வரவேண்டும். நம்மைத் திருத்திக்கொள்ளாமல் அந்த ஜந்துக்களை வதை செய்வதால் மட்டில் அனுகூலமேற்பட்டு விடாது.

நம்முடைய வீட்டுக் குப்பைகளை அப்போதைக்கப்போது சரியான வழியில் பரிகரித்து விடாமல் குவித்து வைப்பதால், கிருமிகளால் ஏற்படும் வியாதிகள் வியாபகமடைய நாம் இடங்கொடுப்பதுடன், கிருமிகள் அதிகரிக்கவும் வசதி செய்துகொடுக்கிறோம். வீட்டு ஈக்கள் முக்கியமாக குதிரை லத்தியைத் தின்று வளர்கின்றன. அவைகளுடைய ஆகாரப்பதார்த்தங்களை நாம் சரியாகப் பரிகரிக்காமல் விட்டு வைப்பதால் அவை வியாபகமடைகின்றன. மோட்டார் போக்குவரத்து அதிகரித்தபிறகு பலபட்டினங்களில் ஈக்களின் வியாபகம் குறைந்திருக்கிறது. யுத்தகாலத்தில் சைன்யங்கள் தங்கியிருந்த இடங்கள் வாசத்திற்கு ஏற்ற இடங்களா, இல்லையா வென்பதை அங்கு ஈக்கள் நடமாட்டமிருந்ததைக் கொண்டு முடிவுசெய்து வந்தார்கள். ஜீவஜந்துக்களுடைய சரிதையை நாம் சரியாக உணர்ந்துகொண்டால் அவைகளால் நமக்கு அதிக அனுகூலம் ஏற்படும்படி செய்துகொள்ளலாம். எலிகளையும், சுண்டெலிகளையும் ஒழிப்பதற்காக பூனைகளையும் நாய்களையும் நாம் வளர்த்துவருவதுபோல கொடியவியாதிக் கிருமிகளைத் தின்றுவிடும் ஜந்துக்களை வளர்த்து வரலாம்.

ஒரு தேசத்தில் புதிதாக ஆகாரபயிர்களை சாகுபடிசெய்வது ஜந்துக்களின் உற்பத்திக்குக்காரணமாகி விடுகிறது. அமெரிக்காவில் இவ்விதம் உற்பவித்த ஒருவகை ஜந்துவானது அந்த தேசத்தின் உருளைக்கிழங்குப் பயிரை நாசம் செய்து விட்டதுடன், 1874-ம் வருஷத்தில் நமது தேசத்திலும் மிகுந்தபீதியை உண்டு பண்ணிவிட்டதை இதற்கு ஒரு உதாரணமாகச் சொல்லலாம்.

முதன் முதலாக 1823-ம் வருஷத்தில் இந்த ஜந்து தலைக்கிளம்பினபொழுது இதனால் எவ்வித உபத்திரவமுமில்லாமலிருந்தது.

உருளை இனத்தைச்சேர்ந்த ஒரு காட்டுச் செடியைத் தின்று இது வளர்ந்துவந்தது. அமெரிக்காவில் உருளை சாகுபடியைப் பெருவாரியாக ஆரம்பித்ததும் இது இந்த உருளையில் திரும்பி மிகுந்த சேதத்தை விளைவித்து விட்டது.

தங்களுடைய சவுகரியத்தை உத்தேசித்து ஜந்துக்கள் மனிதர்களுடைய வழிகளைப் பின்பற்றுவதால், நமது வீடுகளில் அவைகள் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன. நமது வீடுகளில் அவைகளுக்குத் தங்குமிடமும், ஆகாரமும் கிடைத்துவிடுகின்றன. அசுசியாக இருக்கும் மனிதர்களுடைய சரீரத்தையும் கிருமிகள் தங்களுடைய வாசஸ்தலமாகச் செய்துகொண்டு விடுகின்றன. யுத்தகாலத்தில் யுத்தரங்கத்திலிருந்தவர்களிடத்தில் பேன்புகுந்துவிட்டது பெரிய கஷ்டமாகிவிட்டது. ஜனநெரிசல் அதிகமாக இருந்ததாலும், போர் வீரர்கள் சரீரத்தைச் சுசியாக வைத்துக் கொள்ளுவதற்குப் போதிய வசதிகள் இல்லாமலிருந்ததாலும், இவைகள் அதிகமாக வியாபிக்க இடமேற்பட்டு விட்டது. இவைகள் மனிதர்களை இம்சித்து அவர்களுக்கு இரவில் தூக்கமில்லாமற் செய்ததுடன் சர்மத்தின்மீதும் புண்ணை உண்டுபண்ணிக் கொண்டு வந்தன. இந்தக் கிருமிகளால் ஸன்னி பாதஜுரமும், திரும்பத் திரும்ப வந்து கொண்டிருக்கும் ஜுரமும் வியாபகமடையக் கூடிய அபாய மிருந்து வந்தது. பலருக்கு அரண் ஜுரமென்ற ஒரு புதிய ஜுரமும் ஏற்பட்டது. இது இந்தப் பேனாலேயேவியாபகமடைந்தது. இந்த ஜுரங்கண்டவர்களில் பாதிப்பேர்களுக்கு இந்தக் கிருமியினாலேயே ஜுரம் ஏற்பட்டதென்று தெரிகிறது. இப்பொழுது துருப்புகளுடைய துணிகளை அப்போதைக்கப்போது சலவை செய்வதற்கும், அவர்கள் ஸ்நானம் செய்வதற்கும் போதிய வசதிகளை ஏற்படுத்தி யிருப்பதால், இனி ஏற்படும் யுத்தங்களில் துருப்புகள் ஜாக்கிரதையாக இருந்தால் இவைகளின் தொல்லை இருக்காது.

இந்தப் பேனானது யுத்தரங்கத்தில் தானிருக்கிறதென்பதில்லை. வீடுகளிலும் இது காணப்படுகிறது. இந்தக் கிருமி வியாபகமாக இருக்கும்படி விட்டு வைப்பது நாம் நாகரீகமடைந்திருப்பதாகச் சொல்லிக் கொள்ளுவதற்குப் பொருத்தமாக இருக்க வில்லை.

நமக்காகத் தயாரித்து வைத்திருக்கும் ஆகாரப்பதார்த்தங்களுக்குக் கிருமிகளால்கெடுதல் ஏற்படாமல் தடுக்கும் சிக்கலான விஷயமானது சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்களுக்குப் பரம சங்கடமான விஷயமாக இருக்கிறது.

ஆகாரப்பதார்த்தங்களைத் தயாரிக்கும் காலத்திலும், பிறகு அவைகளை விற்பனைக்காக வைத்திருக்கும் காலத்திலும் அவைகளுக்குத் தகுந்த பாதுகாப்பு செய்யும் விஷயத்தில் இந்நாட்டினரும், இதர நாட்டினரும் போதிய கவனம் செலுத்தாமலிருந்து வருகின்றனர். நமது கடைகளிலும், தெருக்களிலும் வைத்துக்கொண்டு விற்கும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களுக்குத் தகுந்த பந்தோபஸ்து செய்யாததால், ஈக்கள் அவைகளில் உட்கார்ந்து, அவைகளைக் கெடுத்து விடுகின்றன. அமெரிக்கா, கானடா, ஆஸ்திரேலியா முதலிய தேசங்களில் ஆகாரப்பதார்த்தங்களை பந்தோபஸ்தில்லாமல் வைத்திருக்கக் கூடாதென்று சட்டங்கள் இருந்து வருகின்றன. கம்பிவலை போடாமல் ஆகாரப் பதார்த்தங்களை அந்த தேசங்களில் விற்பனைக்காக வைத்திருக்கக் கூடாது. வீடுகளிலும் இது சம்பந்தமாக அதிகச் செலவன்னியில் தகுந்த பந்தோபஸ்தை நாம் ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

ஆகார தானியங்களை வைத்திருக்கும் பண்டசாலைகளிலும், மில்களிலும், ஆகாரப்பதார்த்தங்களைத் தயாரிக்கும்இடங்களிலும் சுத்தமாக இருந்துவர வேண்டியதுடன், அழுக்குகளும் குப்பைகளும் சேராமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்; நல்ல வெளிச்சம் இருக்கும்படி செய்ய வேண்டும்; காற்றோட்டம் இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்; ஜன்னல்

களுக்கும் கதவுகளுக்கும் கம்பிவலைகளைப் பின்னியிருக்க வேண்டும். குளிர்ந்தகாற்று உள்ளே பிரவேசிக்கும்படி செய்வதால் வண்ணாத்திப்பூச்சிகள் வராமற்செய்யலாம்; ஈனிமுறைப்படிகட்டாதகட்டடங்களில் அடிக்கடி புகை போட்டுவர வேண்டும்.

அளவிற்கு மிஞ்சி மதுபானம்.

அளவிற்கு மிஞ்சி மதுபானம் செய்யும் வழக்கம் வீடுகளிலேயே ஆரம்பமாகிறது. அதிக புஷ்டியுள்ளதாகவும், சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்காததாகவுமிருக்கும் ஆகாரப்பதார்த்தங்களைப் புசிப்பதால், சரீரத்திலுள்ள ஜீரணக்கருவிகள் பலஹீனமடைந்து, அதிக உத்வேகத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் நாட்டம் விழுகிறது. இதனால் அதிக உத்வேகத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய பதார்த்தங்களில் ஆஸ்தை ஏற்பட்டு விடுகிறது. வரவர இந்த ஆசை அதிகரித்து, இதை அடக்கிக்கொள்ளுவதற்கு மனிதர்களுக்குச் சக்தியில்லாமற்போய் விடுகிறது. இவ்விதமாக வரவர நமது சரீரத்தில் விஷசம்பந்தம் அதிகரித்து விடுகிறது. எவ்வளவுக்கெவ்வளவு சரீரம் பலஹீனமடைகிறதோ, அந்த அளவு இந்தப் பதார்த்தங்களில் ஆசை அதிகரிக்கிறது. ஒரு அம்சத்தில் தவறி நடந்துகொள்ளுவதானது மற்றொரு தப்புவழியில் நாம் செல்லும்படி தூண்டிவிடுகிறது. தங்களுடைய உணவு மேஜையில் சாராய வகைகளை வைத்துக் கொள்ளும் குற்றத்தைச் செய்ய விரும்பாதவர்களும், அவைகளில் ஆஸ்தையை உண்டு பண்ணத்தக்க ஆகாரப்பதார்த்தங்களை வைத்துக்கொண்டு விடுகிறார்கள். அந்த ஆகாரப் பதார்த்தங்களைப் புசித்தபின், மதுபானம் செய்யாமலிருக்க முடிவதில்லை. ஆகார, பான முறைகளில் தவறான வழிகளில் பிரவர்த்திப்பதால் சரீரம் கெட்டுப்போய் விடுகிறது. பால்யம் முதலே ஜனங்களுக்கு மதுபானத்தில் வெறுப்பு ஏற்படும்படி செய்துவிடின், மதுவிலக்குப் பிரசாரத்தை அதிகமாகச் செய்து வரவேண்டிய அவசியமிராது. ஆகவே, பெற்றோர்கள் வீடுகளிலேயே மதுவிலக்குப் பிரசாரத்தை ஆரம்பித்து விடவேண்டும்.—மினிஸ்டிரி ஆப் ஹீலிங்.

மாணவர்களின் கண்பார்வை.

பள்ளிக்கூடங்களில் குழந்தைகளுடைய கண்பார்வை விஷயத்தில் அதிகாரிகள் போதியகவனம் செலுத்தவில்லை யென்றே பொதுவாகச் சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது. இதுவரையில் வெளிப்படாதிருந்த விதமாக கண் கோளாறுகளால் பல குழந்தைகள் தவிப்பதாக அடிக்கடி ரிபோர்ட்டுகளில் சொல்லப்படுவதை நாம் காண்கிறோம். கண்பார்வையில் ஏற்பட்டிருக்கும் ஊனத்தை நீக்குவதற்கு அவசியமான உபகரணத்தை அவர்களுக்கு வாங்கிக் கொடுக்காமல் அவர்கள் சரியாகப் படித்துவர வேண்டுமென்று எவ்விதம் எதிர்பார்க்க முடியும்? கண்பார்வையில் ஏற்பட்டிருக்கும் ஊனத்தின் அங்கங்களாக தலைவலி, நரம்புத் தளர்ச்சி முதலிய உபாதைகளும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுகின்றன.

6 வயதிற் குட்பட்ட குழந்தைகளில் கண் ஊனமுள்ளவர்களை விட 16 வயதிற் குட்பட்டவர்களில் ஊனமுள்ளவர்களின்தொகை அதிகமாக இருப்பதிலிருந்து பாடசாலை வாழ்வே கண் பார்வையில் ஊனம் ஏற்படுவதற்கு முக்கிய காரணமாக இருந்து வருகிறதென்று வெளிப்படுகிறது.

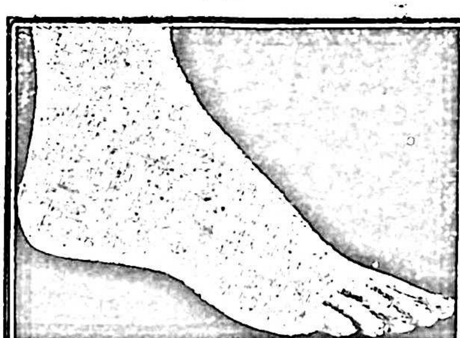
இவ்வித நிலைமையைப் பரிகரிக்க வேண்டியது பாடசாலை அதிகாரிகளின் கடமையாகும். வருஷமொருமுறையேனும் மாணவர்களுடைய கண்களைச் சோதனை செய்வித்து வந்தால், இந்தக் குறையை நிவர்த்திசெய்யலாம். குழந்தைகளுடைய கண்களில் ஊனம் நீடித்திருக்கும்படி விட்டுவைக்கக் கூடாதென்றும், கண்ணாடி வேண்டியவர்களுக்கு உடனே வாங்கிக் கொடுக்க வேண்டுமென்றும் பாடசாலை அதிகாரிகள் பெற்றோர்களுக்கு அறிவுறுத்த வேண்டும்.

ஆனால் கண்ணாடிகள் போட்டுக் கொள்ளும்படி செய்வதால் மட்டில் இந்த ஊனம் நிவர்த்தியாகி விடாதென்பதையும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். கண்பார்வை ஊனப்படும்படிசெய்யக்கூடிய எல்லாக் காரணங்களையும் நிவர்த்திசெய்ய வேண்டும். பாடசாலை அறைகளில் இயற்கை வெளிச்சம் போதிய அளவு இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஜன்னல் வழியாகவரும் வெளிச்சமானது கண்களைக் கூசவைக்காமல் செய்யவேண்டும். மேஜைகள் அதிகப் பளபளப்பாக இருந்து கண்கள் கூசும்படி செய்யாமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். போர்டிலும் அதிக வெளிச்சம் வீசாமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். புத்தகங்களில் அச்சுக்களும் பெரிதாக இருக்கவேண்டும்; மங்கலான கடிதாசியில் பெரியஎழுத்துக்களாக அச்சிடப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

இந்தக்காரியங்களை கவனித்துக்கொண்டு குழந்தைகளுடைய கண்களையும் அடிக்கடி சோதனை செய்வித்துவந்தால், நமது எதிர்காலப் பிரஜைகளின் கண்பார்வை சக்தியைக் காப்பாற்றும் விஷயத்தில் நாம் ஒரு படி முன்னேறியவர்களாவோம்.

பாதங்களைப் பற்றிய குறிப்புகள்.

சாஸ்திர அறிவின்பலனாக அழிந்துபோன பற்களுக்குப் பதிலிகளை வைத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் வேறு பாதங்களை வைத்துக் கொள்ள முடியாது. கையில் ஏற்படும் ரணத்தைவிட பாதங்களில் ஏற்படும் ரணமானது அதிக அபாயத்தை விளைவிக்கக்கூடும்.



A PRIZE FOOT.

[பரிசு பெற்ற பாதம்.]

கால்களுக்குச் சரியாக இல்லாமலிருக்கும் பூட்ஸுகளைப் போட்டுக் கொள்ளுவதால் ஏற்படக் கூடிய கெடுதல், கால்களுக்குச் சரியாக இல்லாதமேஜோடுகளை அணிந்துகொள்ளுவதாலும் ஏற்படும்.

பாதங்கள் ஈரமாக இருந்தால் சீதளமும் அதனால் உண்டாகக்கூடிய இதர உபாதைகளும் ஏற்படலாம்.

பிடிப்பான பூட்ஸுகளால் ஏற்படும் கெடுதி தளர்ச்சியான பூட்ஸுகளாலும் ஏற்படுகிறது.

குழந்தைகள் கீழ்ப்படியாமலிருப்பதேன்?

குழந்தைகள் அடங்கிநடப்பதும் அடங்கி நடக்காமலிருப்பதும் பெற்றோர்களுடைய நடவடிக்கையைப் பொறுத்திருக்கிறது.

ஒரு குழந்தையானது பொம்மையையாவது, ஒரு புத்தகத்தையாவது வைத்துக் கொண்டு விளையாடிவருகையில், வீட்டில் பாத்திரங்களைத் துலக்கிக்கொண்டிருக்கும் தாயார் அலக்ஷியமாகப்போடும் கூப்பாட்டை அந்தக்குழந்தை லக்ஷியம் செய்யாமலிருந்து விடலாம். அடிக்கடி அவ்விதம் கூப்பிடுகையில் குழந்தைபதில்சொல்லாமலிருந்துவந்தும் தாயார் மௌனம் சாதித்திருந்து விடுவதால் குழந்தைக்கு அது சகஜமாகி விடுகிறது, தாயார் எதற்காகக் கூப்பிடுகிறாளென்பது குழந்தைக்குத் தெரிந்திருக்கும். இருந்தாலும் பதில் சொல்லாமலிருப்பதால் பாதகமில்லையென்று குழந்தை நினைத்திருந்து விடும்.

இவ்விதம் ஒரு நாள் கூப்பாட்டுக்குப் பதில் சொல்லாமல் குழந்தை இருந்துவிட்ட விஷயத்தில் அலக்ஷியமாக இருந்த தாயார் மற்றொருநாள் கூப்பிட்டதும் குழந்தை பதில் சொல்லாததற்காக தண்டிப்பதால் என்ன செய்வாளோவென்ற பயம் குழந்தைகளுடைய மனதில் எப்பொழுதும் ஊசலாடிக்கொண்டிருக்கும். ஒருநெறியில்லாமலிருந்தால், குழந்தைகள் ஹத்துக்குள்ளிருந்துவர முடியாமற் போய்விடும். வர வரக் குழந்தை கீழ்ப்படியாமலிருந்து வந்து பழக்கிக்கொள்ளலாம். சிறிது நேரம் நயபயத்தில் மிரட்டிப் பார்த்துவிட்டுதாயார், "கூச்சல் போடாமலிருந்தால் ஒருதம்பிடிகொடுக்கிறேன்", "சமர்த்தாகச் சாப்பிட்டுவிட்டால் வெல்லம் கொடுக்கிறேன்"என்று சொல்லுகிறாள். இவ்விதம் சொன்னபடி பிறகு தாயார் கொடுக்காவிட்டால், அடுத்தடவை அவள் அவ்வாறுசொல்லும்போது முன்னதாகக் கையில் கொடுக்கும்படி குழந்தை கேட்க ஆரம்பித்து விடும்.

போலீஸ்காரன் வந்து விடுவான், பூச்சாண்டி வந்து விடுவான் என்று குழந்தைக்குப் பயம் காட்டுவது சுத்தத்தப்பு. அதனால் குழந்தைகள் அதிகமாகப் பயப்படும், அல்லது அந்த வார்த்தைகளுக்கு அர்த்தமில்லையென்று நினைத்துக்கொண்டு விடும்.

ஆரோக்கியதீபிகை.

தொகுதி 4. ஜூலை, 1927. பகுதி 7.

பிரஜையும் பொதுஜன ஆரோக்கியமும்.

பொதுஜன ஆரோக்கியம் என்பது என்ன? பொது ஜனங்கள் ஆரோக்கியமான ஸ்திதியிலிருந்து வரும்படி பிரஜைகள் எவ்விதம் செய்யலாம்?

தடுக்கப்படக்கூடிய வியாதிகளிலிருந்து எவ்விதம் தப்புவித்துக்கொள்வதென்பதைப் பிரஜைகள் தெரிந்துகொண்டு, அவைகளிலிருந்து தப்புவதுதான் பொதுஜன ஆரோக்கியமாகும். பொது ஜனங்கள் ஆரோக்கியமான ஸ்திதியிலிருந்துவரின், மிகவும் குறைவாகவே குழந்தைகள் மரித்துவரும்; வைத்தியர்களுக்கு அதிகப்பணம் கொடுக்கவேண்டியிருக்காது; பலஹீனமாகவுள்ள ஜனங்களின் தொகை குறைவாக இருக்குமாதலால், வேலையில்லாத் திண்டாட்டம் குறைவாக இருக்கும்; ஜனங்கள் சுகவாழ்வு வாழ்ந்து வருவார்கள்; உயிர் வாழ்க்கையில் ஜனங்களுக்கு ஆஸ்தையிருக்கும்; ஜனங்கள் நீண்ட ஆயுளுடையவர்களாக இருப்பார்கள்.

சரீராரோக்கியமும், சரீர சக்தியும், உயிரும் விரயமாகி விடுவதைத் தடுப்பது தான் பொதுஜன ஆரோக்கிய இயக்கத்தின் நோக்கமாகும். இது அனுபவ சாத்தியமான காரியம். பல இடங்களில் இவ்விதம் செய்து வருகிறார்கள். ஒவ்வொரு பிரஜையும் சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளுவது சாத்தியமென்பதை உணர்ந்துவிட்டால், இந்த இயக்கமானது அதிகப் பலனைத் தரும்.

ஜனங்கள் ஆரோக்கியமான ஸ்திதியில் இருந்துவரும்படி செய்வதற்கு அத்துறையில் பயிற்சி பெற்றவர்களுடைய உதவி அவசியம். சுகாதார விஷயங்களில் பயிற்சி பெற்ற சுகாதார அதிகாரிகளிருக்கிறார்கள்; வைத்தியர்கள் இருக்கிறார்கள் ; பல் வைத்தியர்கள் இருக்கிறார்கள் ; சுகாதார இஞ்சினியர்கள் இருக்கிறார்கள்; புள்ளி விவரங்களைச் சேகரிக்கும் அதிகாரிகள் இருக்கிறார்கள்; கிருமிகள் விஷயத்தில் பயிற்சி பெற்றவர்களிருக்கிறார்கள்; மற்றும் பயிற்சி பெற்ற பல உத்தியோகஸ்தர்களிருக்கிறார்கள்.

இத்தனை நிபுணர்களிருக்கையில், பிரஜைகள் என்ன செய்யக்கிடக்கிறதென்று கேட்கலாம்.

இத்தனை பேர்களும் பிரஜைகளுடைய க்ஷேமத்தைக் கவனித்துவருகிறார்கள். சுகாதார அதிகாரிகள் சொல்லுகிறபடி அவர்கள் தங்களுடைய வாழ்க்கையை நிர்ணயித்துக் கொள்ள வேண்டும். இம்மட்டா? அவர்கள் சொல்லுகிறபடியும் நடந்துகொள்ள வேண்டும்,

அவர்கள் சொல்லுகிறபடி செய்துவந்தால், நமது ஊரின் அபிவிருத்திக்குத் தடையின்றி சுகாதார அபிவிருத்திச் செலவை குறைத்துக் கொள்ளலாம். நிர்வாகிகள் சொல்லும் ஒவ்வொரு காரியத்தையும் பிரஜைகள் செய்வார்களென்று எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. அவர்கள் தங்களையும், தங்கள் குடும்பத்தையும் தான் முக்கியமாகக் கவனித்துக்கொள்ளுவார்கள். ஆகையால் தாங்கள் எந்தக் காரியங்களைச் செய்யவேண்டுமென்று சொல்லப்படுகிறதோ, அந்தக் காரியங்களைச் செய்வதால் தங்களுக்கும் தங்கள் குடும்பத்திற்கும் அனுகூலமிருக்கிறதா வென்பதையே அவர்கள் கவனிப்பார்கள்.



[ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு உயர்த்தும் ஏணி; இந்த ஏணியில் ஏறுங்கள்: இந்த ஏணிப் படிகளாவன: (1) மெதுவாகச் சாப்பிடுதல்; (2) அடிக்கடி ஸ்நானம் செய்தல்; (3) தினம் மும்முறை பற்களைத் துலக்குதல்; (4) சாதாரண ஆகாரத்தைப் புசித்தல்; (5) தினந்தோறும் வியாயாமங்கள் செய்தல்; (6) சுத்தமான ஜலத்தைப் போதிய அளவு குடித்தல்; (7) சுத்தமான காற்றையும் சூரிய வெளிச்சத்தையும் அனுபவித்தல்; (8) போதிய அளவு தூங்குதல். இந்த தர்மங்களை அனுஷ்டித்து வந்தால், ஆரோக்கிய வாழ்வை அடையலாம்.]

அவ்விதம் செய்வது நியாயந்தானென்று வைத்துக்கொள்ளுவோம்; இருந்தாலும் புதிது புதிதாக எந்தெந்த முறைகள் கண்டுபிடிக்கப்படுகின்றன என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள அவர்கள் ஆவலுடையவர்களாக இருக்கலாம். தாங்கள் இன்னின்ன காரியங்களைச் செய்யவேண்டுமென்று சிபார்சு செய்கிறவர்களிடத்தில் அபிமானமும் சிரத்தையும் காட்டலாம். சரீராரோக்கிய தர்மங்களைப் பிரஜைகள் தெரிந்துகொள்ள ஆவலைக் காட்டுவதால், பொதுஜனங்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்து வரும்படி செய்வதற்கு அவர்கள் உபகாரம் செய்யலாம். இந்த விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்ளுவதற்கு அவர்கள் தங்களுடைய சக்தி முழுவதையும் செலவிடலாம். எந்தெந்தக் காரியங்களைச் செய்ய வேண்டுமென்று அவர்கள் கேட்கவேண்டியதுதான். அந்தத் தகவல்களைக் கொடுக்க அதிகாரிகள் எப்பொழுதும் சித்தமாக இருக்கிறார்கள்.

தங்களுடைய வழியில் பிரஜைகளைத் திருப்புவதற்காகத் தான் சுகாதார அதிகாரிகள் சுகாதாரவாரக் கொண்டாட்டத்தை ஏற்பாடு செய்கிறார்கள். பயிற்சிபெற்ற வேலைக்காரர்கள் அப்போதைக்கப்போது தெரிந்துகொள்ளும் விஷயங்களை அறிந்துகொள்ள ஜனங்கள் ஆர்வமுள்ளவர்களாக இருக்கவேண்டும். இல்லையேல் அபிவிருத்தி ஏற்படுவது சாத்தியமில்லை. சுகாதாரவாரத்தில் பஹிரங்கமாக ஆர்ப்பாட்டம் செய்வதின் மூலமாக, மூலை முடுக்குகளிலுள்ள ஜனங்களுக்கும் சுகாதார அறிவு எட்டுவது சாத்தியமாகிறது.

பொது ஜனங்கள் சுகாதார அதிகாரிகளிடம் அனுதாபம் காட்டவேண்டாமா? அவர்களுடன் பொது ஜனங்கள் ஒத்துழைத்து, அவர்களுக்கு அவசியமான எல்லா உதவிகளையும் செய்யவேண்டாமா? நாம் பிறரிடத்தில் நம்பிக்கை வைத்தால்தான் அவர்களும் நம்மிடத்தில் நம்பிக்கை வைப்பார்கள். சுகாதார ஊழியர்கள் ஒரு பரோபகாரமான வேலையில் ஈடுபட்டிருக்கிறவர்களென்பதை நாம் ஞாபகத்

தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஜனங்களுடைய க்ஷேமத்தைப் பெருக்குவது தான் அவர்களுடைய முக்கிய நோக்கம். சுகாதார வாரக் கொண்டாட்டங்களில் கலந்து கொள்ளுங்கள். அவைகளால் ஏற்படக்கூடிய அனுகூலங்களை அடையுங்கள். உங்களுக்கு நீங்களே வைத்தியராகுங்கள்.

யோகாஸனம்.

(ஸ்ரீமான் ராம்)

3-வது கடிதம்.

அன்பார்ந்த நண்பர்களே,

நமஸ்தே. முந்தின கடிதத்தில் யோகாஸனங்களில் ஏற்படக்கூடிய பல அனுகூலங்களையும், யோகிகளும் பிர்ம்மச்சாரிகளும் தங்களுடைய சரீரங்களைச் சுத்தமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வைத்துக் கொள்ளுவதற்காக அவைகளை எவ்விதம் அனுஷ்டித்து வருகிறார்களென்பதையும் சொல்லியிருக்கிறேன். அவைகளைச் செய்கையில் அனுஷ்டிக்கவேண்டிய விதிகளைக் குறிப்பிடுமுன், எவ்வளவு கடுமையான உபாதைகளையும், அவை நிவர்த்திசெய்து விடுகின்றனவென்பதற்கு எனக்கு ஏற்பட்ட சொந்த அனுபவத்தைக் குறிப்பிடுகிறேன். சமுத்திர வாடையினால் உஷ்ணமும், சீதளமும் சமானப்படுத்தப் பெறும் தென்னிந்தியாவில் நான் பிறந்தவன். வட இந்தியாவில் உஷ்ணமும், சீதளமும் மாறி மாறிக் கடுமையாக இருந்து வருவதை நான் அனுபவித்தவனன்று. அவ்விடத்துக் கசிவான வாதாவரணமும் எனக்குப் புதிது. ஆகவே ராஜ புதனப்பாலைவனத்திற்கருகாமையில் அரவல்லிக்குன்றுகளின் முனையில், டில்லியிலிருந்து 12 மைல்களுக்கப்பாலுள்ள இந்திரப் பிரஸ்த குருகுலத்தில் நான் வசித்துக்கொண்டிருக்கையில், மலேரியா ஜ்வரத்திற்கும், விட்டு விட்டு அடிக்கும் ஜ்வரத்திற்கும், நான் ஆளானேன். அதன் பலனாக ஈரலானது பெருத்து, கல்லைப்போல் கெட்டிப்பட்டு வந்தது. இந்த உறுப்பானது வரவரப் பெருத்து, தேன் கூடுபோல் கீழ் விலா எலும்பு முதல் அடிவயிறு வரை வியாபித்து வந்து எனக்குப் பயத்தை உண்டு பண்ணிவந்தது. எனது சரீரத்தில் ரத்தம் குறைந்து, ஆகாரம் ஜீரணமாகாமல், மலச்சிக்கல் உபாதையும் ஏற்பட்டது. இந்த சந்தர்ப்பத்தில் ஸ்வாமிராமானந்தஜி அங்குவந்து சேர்ந்தார். அவர் ஒரு சந்நியாசி; குரு குலத்திற்கும் அவர்தான் வைத்தியர். அவர் யோகாசனங்களைக் கிலிப்தமாகச் செய்து வருகிறவர். அவர் சர்வாங்க ஆசனங்களைச் செய்யும் படி எனக்கு உபதேசித்தார். என்னுடைய சரீரம் பலஹீனமான ஸ்திதியிலிருந்து வந்த போதிலும்; என்னைச் சுற்றியிருந்த பையன்கள் தைரியம்சொல்லியதால், அதையும் இதர யோகாசன முறைகளையும் அனுஷ்டித்து வந்தேன். எந்த மாத்திரையாவது; வேறு எந்த ஔஷதமாவது என்னுடைய உபாதையை அவ்வளவு சீக்கிரமாக போக்கியிருக்க முடியாது. ஒரு வாரத்தில் வலி அறவே நின்றுவிட்டது. ஆகாரம் வேண்டியிருந்தது. காலாகாலத்தில் மலப்பிரவர்த்தியும் ஏற்பட்டு வந்தது. இன்னும் ஒரு வாரகாலம் அந்த யோகாசன முறைகளை அனுஷ்டித்து வந்ததில், ஈரல் சுருங்கி வந்துவிட்டது. அது முதல் இந்த முறைகளை நான் அப்பியஸித்து வருகிறேன். அதனால் எனது சரீரம் ஆரோக்கிய ஸ்திதியை அடைந்ததுடன், பிரம்மச்சரிய தர்மத்தைக் காப்பாற்றுவதற்கு அனுகூலமான நிலைமையும் ஏற்பட்டது. இந்த அப்பியாஸங்களினால் நரைத்த மயிர் கறுத்திருக்கிறதென்றும், கண் உபாதைகள் சொஸ்த மடைந்திருக்கின்றனவென்றும்

காம்பு முதலிய, காம்புத்தன்மை முதலியவைகள் குணமடைந்திருக்கின்றனவென்றும் நான் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். சில கேஸ்களை நான் நேரிலும் பார்த்திருக்கிறேன். ஆயினும் சில முக்கியமான விதிகளை ஜாக்கிரதையாகப் பின்பற்றவேண்டும். இல்லாவிடில் பூரண அனுகூலம் கிடைக்காது.

1. சூரியோதயத்திற்குமுன் அதிகாலை தான் இவைகளைச் செய்வதற்கு ஏற்றகாலம். சாயங்கால வேளையும் சவுகரியமான காலந்தான். ஆனால் கடைசியாக ஆகாரம் புசித்து, 6 மணி நேரமாவது காத்திருக்கவேண்டும்.

2. இந்த யோகாசனங்களை ஆரம்பிக்குமுன் மலப்பிரவர்த்தி செய்து கொண்டுவிடவேண்டும். மலச்சிக்கலுள்ளவர்கள் இரவில் உறங்கச்செல்லுமுன் ஒரு கோப்பை உஷ்ண ஜலத்திலாவது, பாலிலாவது ஒரு தேக்கரண்டி நெய்யை விட்டுக்கலக்கிச் சாப்பிட்டுவிட்டால், காலையில் சுலபமாக மலப்பிரவர்த்தி ஏற்பட்டுவிடும்.

3. ஆரம்பத்தில் சில முறைகளையே அப்பியஸிக்க வேண்டும். சரீரம் வளைந்துகொடுக்க ஆரம்பித்தபிறகுதான் அதிக முறைகளை அப்பியஸிக்கவேண்டும். நம்முடைய சரீர சக்திக்குமீறி அதிகமாக எதையும் செய்யக்கூடாது. சரீரத்தில் களைப்பு ஏற்படலாகாது. சரீரத்தின் தசைகளை ஒரு கட்டுக்குட்படுத்திக்கொண்டு வருவதற்காக, சுலபமான முறைகளை முதலில் கையாளவேண்டும். பிறகு கடினமான முறைகளை அப்பியஸிக்கலாம்.

4. நிதானமான உஷ்ணமுள்ள பிரதேசங்களில் வசித்து வருகிறவர்களுக்கு பச்சை ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வது அனுகூலமாக இருக்கும். வாதாவரணம் அதிசீதளமாக இருந்தால், வெதுவெதுப்பான ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யலாம்.

5. இரவில் சீக்கிரமாக உறங்கச்சென்று, காலையில் சீக்கிரம் எழுந்திருந்து அப்பியஸித்துக்கொள்ளவேண்டும்.

6. மனதில் எப்பொழுதும் நல்ல விஷயங்களைப் பற்றியே சிந்தித்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். குறிப்பாகச் சில வியாதிகளை நிவர்த்திசெய்துகொள்ளுவதற்காக யோகாஸன முறைகளை அப்பியஸித்துவந்தால், சரீரத்தில் உபாதையடைந்துள்ள பாகமானது யோகாப்பியாஸ முறைகளை அனுஷ்டிக்கையில் எவ்விதம் இருக்கிறதென்பதைக் கூர்மையாகக் கவனித்து வரவேண்டும். இதுதான் மனோநோய் நிவர்த்தி மார்க்கமாகும்.

7. ஆகாரமானது சாமான்யமானதாகவும், ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக் கூடியதாகவும் இருக்கவேண்டும். கோதுமை, தீட்டாத அரிசி, மரக்கறிகள், பால், நெய் முதலியவைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். பழவகைகளும் கொட்டைவகைகளும் சரீரத்திற்குக்கட்டைக் கொடுக்கும். காலையில் யோகாப்யாஸம்செய்து முடித்ததும், முதல் நாள் இரவே ஜலத்தில் ஊறப்போட்டு வைத்திருந்த 10, 12 வாதாம் பருப்புகளின் மேல்தோலியை எடுத்துவிட்டுச் சாப்பிடவேண்டும். கொஞ்சம் மிளகையும், சர்க்கரையும் கூடச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். எக்காலும் இரப்பையை நிரப்பிவிடக் கூடாது. அதிகக் காரமுள்ள மிளகாயையாவது, அதிகப் புளிப்புள்ள புளியையாவது சேர்த்துக் கொள்ளக்கூடாது.

8. எவ்வளவுக்கு சாத்தியமோ அவ்வளவு சரீரத்தின்மீது சூரியவெளிச்சம் படும்படிச் செய்யவேண்டும். நீங்கள் வசிக்கும் அறை காற்றோட்டமுள்ளதாக இருப்பதுடன் நீங்கள் ஆடைகளையும் தளர்த்தியாக உடுத்திக் கொள்ளவேண்டும். அவ்விதம் செய்தால் தான் உங்களுடைய சரீரத்தில் உபாதையடைந்துள்ள செல்களின் மீது தாராளமாகக் காற்று வீசுவது சாத்தியப்படும். சுத்தமான அந்நிய வஸ்து உங்களுடைய சரீரத்தின் மீது வீசுவதால் பாதகமில்லை. வியாயாமங்களைச் செய்கையில் சீதளமான காற்று சரீரத்தின்மீது வீசக்கூடாது.

9. ஸ்திரீகளும் யோகாப்பியாஸம் செய்யலாம். பலஸ்திரீகள் யோகாப்பியாஸம் செய்வதை நான் நேரில் பார்த்திருக்கின்றேன். ஆனால் அவர்கள் சுலபமான யோகாப்பியாஸங்களையே செய்ய வேண்டும். விவாகம் செய்

து கொண்டிருக்கிறவர்கள் ஆயுள்கால பரியந்தம் பிரஜோற்பத்தி இல்லாமற் செய்யக் கூடிய யோகாப்பியாஸங்களைச் செய்யக்கூடாது.

10. யோகாப்பியாஸம் செய்கையில் லங்கோடு கட்டிக்கொள்ள வேண்டும். வாதாவரணம் சவுகரியமாக இருந்தால், ஆடைகள் இல்லாமலாவது, தளர்த்தியாக ஆடைகளைக் கட்டிக்கொண்டாவது யோகாப்பியாஸங்கள் செய்யலாம்.

குடும்ப சுகாதாரம்.

(ஸ்ரீமான் பி. தாமோதரன் வலயத்தன்)

இந்த வியாயாமத்தில் குடும்ப சுகாதாரத்தின் அடிப்படையான அம்சங்களைப் பற்றி நான் விவரிக்கப் போவதில்லை. அடிப்படையாகவுள்ள சில சாமான்ய தர்மங்களையே நான் குறிப்பிடப்போகிறேன். குடும்ப சுகாதாரம் என்பதற்கு நமது வாசஸ்தலங்களையும், அவைகளைச் சுற்றியுள்ள இடங்களையும் சுகாதாரமான நிலைமையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்று அர்த்தம். வீடுகளைச் சுத்தமாகவும், ரம்மியமாகவும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பொதுவாக ஸ்திரீகள் தான் வீடுகளைச் சுத்தமாகவும், சுகாதாரமான நிலைமையிலும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். சுத்தமானதும், நல்ல காற்றுமுள்ளதுமான வீட்டில் வசிப்பதற்கும், தாழ்ந்த கூரையுடன் இருந்து வரும் வீட்டில் வசிப்பதற்குமுள்ள வித்தியாசம் அனுபவத்தில்தான் தெரியும். சுகாதாரக் கேடான ஜாகைகளில் வசிக்கும் ஏழை ஜனங்கள் அசுகமாக இருப்பதை நாம் கண்கூடாகக் காண்கிறோம். பின் சொன்ன வீடுகளில் வசிக்கிறவர்கள் மயக்கமும் பிணியுமுள்ளவர்களாகக் காணப்படுகிறார்கள். முன் சொன்ன வீடுகளில் வசிக்கிறவர்கள் தென்பாகவும், சந்துஷ்டியாகவுமிருக்கிறார்கள். துர்வாசனை தவழ்ந்து கொண்டிருக்கும் வீடுகளில் எப்பொழுதும் வசித்து வருகிறவர்கள் பலவித வியாதிகளுக்கு ஆளாகிறார்கள். சாமான்யமாகவும் வீட்டைச் சுகாதாரமான நிலைமையில் வைத்துக்கொள்ளாமலிருப்பதால் ஏற்படக்கூடிய சில அபாயங்களை இங்கு குறிப்பிடுகிறேன்.

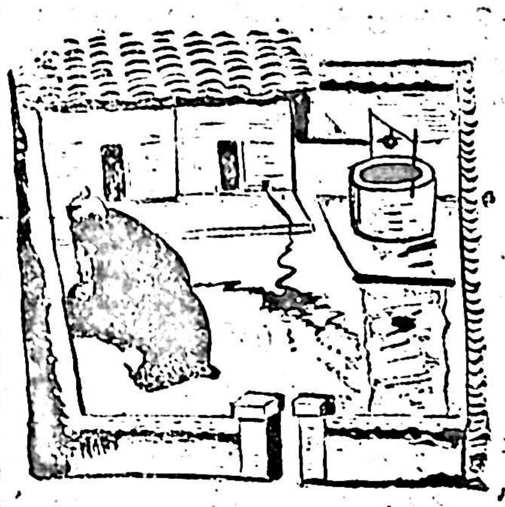
வீட்டுக் குப்பையே பலவித அபாயங்களுக்கு முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது. வீட்டின் ஓரமாகவும், வீட்டைச் சுற்றியும் சில குறிப்பிட்ட இடங்களில் குப்பையைக் கொட்டி, அது அங்கேயே அழுகிப் போகும்படி விட்டுவைப்பதால், அதிலிருந்து துர்க்கந்தம் எழும்புவதுடன் பலவித வியாதிக் கிருமிகளும் அதில் உற்பத்தியாகின்றன. அத்தகைய அசுத்தக் குப்பலில் வீட்டு ஈக்கள் முதலியவை ஏராளமாக முட்டைகளையிடுகின்றன. அவை அந்தக் குப்பையில் செழித்துக் கொழுத்து வருகின்றன. வீட்டு ஈக்களாலேயே காலரா முதலிய கொடிய வியாதிகளின் கிருமிகள் வியாபகமடைகின்றன.

நமது ஆகார மூலமாகக் காலராக் கிருமிகள் நமது சரீரத்திற்குள் சேரும்படி வீட்டு ஈக்கள் செய்துவிடுகின்றன. திறந்து வைத்திருக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களிலும், பக்ஷியங்களிலும் அவை உட்கார்ந்து, கிருமிகளை அவைகளில் உதிர்த்து விட்டுப்போய் விடுகின்றன. இந்தக் கிருமிகள் அங்குள்ள சௌகரியமான நிலைமையில் நன்றாக ஊர்ந்து, நம்மை அறியாமலே நமது வயிற்றுக்குள் போய்ச் சேர்ந்து விடுகின்றன. அவை நமது உடலில் காலரா நோயை உண்டுபண்ணுகின்றன. ஆகையால் ஈக்கள் உட்காருவதற்கு இடமின்றி ஆகாரப் பதார்த்தங்களையும், பக்ஷியங்களையும் மூடிவைக்க வேண்டும். இந்த ஈக்களின் வியாபகத்தைத் தடுப்பதற்காக முதலில் வீட்டுக் குப்பைகளைத் தொலைவில் கொண்டுபோய்க் கொட்ட வேண்டும். அவ்விதம் செய்வது சாத்திய மில்லாவிடில் வீட்டுக் குப்பைகளை அப்போதைக்கப்போது எரித்துவிட வேண்டும். இரண்டாவதாக ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் மிச்சமிருப்பவை

கள் போஜன அறையிலும், மேஜைகளிலும், சமையலறைகளிலும் இறைந்து கிடக்கும்படி விட்டு வைக்கக்கூடாது. இந்த இடங்களை எப்பொழுதும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். இந்த சாமான்களை வைத்திருக்கும் பாத்திரங்களை உயரமான இடத்தில் வைத்து, அந்தப் பாத்திரங்களை மூடி வைக்க வேண்டும்.

கொசுவானது அபாயத்தை விளைவிக்கக் கூடிய மற்றொரு ஜந்து. அழுகிப்போன குப்பைகளிலிருந்தும், கீத்துமுடைவதற்காகத் தென்னை மட்டைகளை ஊறப்போட்டிருக்கும் ஜலத்தேக்கங்களிலிருந்தும் அவைகள் உற்பத்தியாகின்றன. மட்டைகளை ஊறப் போட்டிருக்கும் இடங்களில் கொசுக்கள் உத்பத்தியாகின்றனவென்று நான் சொல்லுவதால், கூரை வீடுகளில் வசிக்கக்கூடாதென்று நான் சொல்லுவதாக நினைக்கக் கூடாது. மலேரியா, யானைக்கால் வியாதி இவைகளின் கிருமிகளை கொசுக்கள் சுமந்து கொண்டும், ராகம்பாடிக்கொண்டும் வந்து நம்மைக் கடிக்கையில் நமது சரீரத்திற்குள் அவைகளைச்செலுத்தி விடுகின்றன. கொசுக்கடி உபத்திரவம் ஏற்படாமலிருப்பதற்காக முன்னே சொன்னபடி வீட்டுக்குப்பைகளைத் தொலைவில் கொட்டுவதுடன், அசுத்த ஜலம் தேங்கியிருக்கும் இடங்களில் மண்ணெண்ணெயைத் தெளிக்கவேண்டும். மண்ணெண்ணெயானது கொசுக்களையும், அவைகளின் முட்டைகளையும் நாசம் செய்து விடும். ஆனால் மண்ணெண்ணெயைத் தெளிப்பது அதிகச் செலவென்றும், அந்த எண்ணெயைக்கொண்டு இன்னும் சில நாள் விளக்கெரிக்கலாமென்றும் சிலர் சொல்லக்கூடும்! இந்த அற்பப்பரிகாரத்தை அவர்கள் செய்து கொள்ளாததால் பிறகு அவஸ்தைப் படுகிறார்கள்.

கா, கா என்று கத்திக்கொண்டு குதித்துக்கொண்டும், தாண்டிக்கொண்டும், பறந்துகொண்டும் வரும் காகத்தினால் அபாயம் ஏற்படக்கூடியதாக இருக்கிறது. இது அரை கல்லுகளிலும், மேஜையின் மேலும், பாத்திரங்களின் மேலும் உட்காருகையில் எச்சம் செய்துவிடுகிறது. இந்த மலமானது அரை கல்லின்மீதே உலர்ந்துபோய், கண்களுக்குத் தெரியாமற் போய்விடலாம். அடுத்த தடவை அதில் அரைக்கையில் எச்சம் இருப்பது தெரியாமலே பதார்த்தங்களை வைத்து அரைத்து விடலாம். இவ்விதமாக காகத்தின் எச்சமானது நமது வயிற்றிற்குள் போய் விடுகிறது; இதனால் பலவித வியாதிகள் உண்டாகின்றன. இத்தகைய அபாயம் ஏற்படாமல் தடுத்துக் கொள்ளுவதற்காக அரை கல்லில் அரைக்குமுன் அதை நன்றாகத் தேய்த்துக் கழுவி விடவேண்டும். காகமானது நமது வீட்டண்டை வருகையில் அதை வெருட்டி விடவேண்டும். முற்றத்தில் கயிறு அல்லது கம்பியை வலையாகப் பின்னியிருந்தாலும் காகம் வரமுடியாமற் போய் விடும்.



[கிணற்று நீர் அசுத்தமாகும் விதம்]

கிணற்றிற்கருகாமையில் பாத்திரங்களைத் துலக்குவது ஒரு கெட்ட வழக்கமாக இருக்கிறது. சில வீடுகளில் பாத்திரங்களில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் பதார்த்தங்களைக் கழுவி கிணற்றோரமாகக் கொட்டி விடுகிறார்கள். இது திருப்திகரமான முறையன்று. சிலர் சௌகரியத்தை உத்தேசித்து இவ்விதம் செய்வதாகச் சொல்லலாமாயினும், பொறுப்பு வாய்ந்தவர்கள் இதை ஒப்புக்கொள்ள மாட்டார்கள். அலம்பிக்கொட்டும் பதார்த்தங்க

ளின் அளவு நாளுக்குநாள் அதிகரித்து வருகிறது. அது அங்கேயே அழுகி, துர்க்கந்தத்தை எழுப்புகிறது. சொற்ப காலத்திற்குள் இதனால் கிணற்று ஜலமும் கெட்டுப் போய் விடுகிறது. அவ்விதம் கெட்டுப்போன ஜலத்தைப்பானத்திற்கும் இதர காரியங்களுக்கும் நாம் உபயோகிக்கிறோம். இதனால் வியாதிகள் நம்மைப்பிடிக்க ஆரம்பித்து, நாளடைவில் நம்மைக்கிடத்தி விடுகின்றன. சாதாரணமாக சுண்ணாம்புக் காளவாயிலிருந்து ஓடுகளை எடுத்துவந்து கிணறுகளில் போடுகிறார்கள். இத்தகைய கேஸ்களில் விஷநிவாரணியாக பர்மாங்கனேட்ஆப் பொட்டாஷையும் உபயோகிக்கிறார்கள். இத்தகைய கிணறுகளில் கொசுக்களும் முட்டைகளும் செழித்து வருவதை நான்பார்த்திருக்கிறேன்.

பூனைகள் எலிகளையும், இதர விஷஜந்துக்களையும் கொன்றுவந்த போதிலும், அவைகளால் நமக்குக் கெடுதலே ஏற்படுகிறது. அவைகள் கொன்று தின்னும் பிராணிகளின் பாகங்களை வீடுகளின் மூலை முடுக்குகளில் போட்டுவிடுகின்றன. அங்கே அவைகள் அழுகிப் போகின்றன. அதிலிருந்து துர்க்கந்தம் எழும்பி, அங்கு கிருமிகள் உற்பவிக்கின்றன. அதனால் நமக்குக்கெடுதல் ஏற்படுகிறது. பூனைகள் திருட்டுத்தனமாகவும் நமது வீட்டிலுள்ள ஆகாரப் பதார்த்தங்களைத் திருடித் தின்றுவிடுகின்றன. எலியையாவது விஷமுள்ள பாம்பையாவது பிடித்துத்தின்றுவிட்டு வந்ததும், அது ஆகாரப் பதார்த்தங்களைத் திருடித்தின்னலாம். எலியானது அபாயகரமான ஜந்து. பூனைகள் நல்ல ஜந்துக்களல்லவென்றும், அவைகளும் வியாதிகளைப் பரப்புகின்றனவென்றும் நான் அபிப்பிராயப்படுகிறேன்.

சிலந்திப் பூச்சியையும், அதனுடைய கூட்டையும் பற்றிச் சில வார்த்தைகள் சொல்லி இந்த வியாசத்தை முடித்துக் கொள்ளுகிறேன். அவுரங்கசீபின் பெண் நெய்த டாக்காமஸ்லினை விட நேர்த்தியாக இருக்கும் சிலந்தியின் கூடானது சூரியவெளிச்சத்தில் காற்றினால் ஆடுகையில் பளிச்சென்று பிரகாசிக்கிறது. தந்திக் கம்பிகளைப்போல் இந்த வலையிலிருந்து நூலானது வீட்டு இறப்புடன் பின்னப் பட்டிருக்கிறது. சில சமயங்களில் திடீரென்று சிலந்திப் பூச்சியானது ஒரு ஆகாரத்தைப் பிடிப்பதற்காகக் கீழே இறங்கி அந்த ஆகாரத்தைக் கைப்பற்றிக்கொண்டு மறுபடியும் உயரஏறிப் போய்விடுகிறதை நாம் பார்க்கிறோம். வீட்டில் சிலந்திப்பூச்சிகளும், சிலந்திக் கூடுகளும் அதிகமாக இருப்பது சுகாதாரக் குறைவுக்கு அறிகுறியாக இருக்கிறது. இந்த வலைகளில் ஈக்கள் சிக்கிக்கொண்ட போதிலும், இந்த வலைகளில் புழுக்கள் அகப்பட்டுக் கொண்டபோதிலும், இந்த வலைகளில் தும்புகள் தங்கிவிட்ட போதிலும், வீடுகளில் சிலந்திப் பூச்சிகள் இருப்பது சுகாதாரத்திற்கு எடுத்ததன்று. அஜாக்கிரதையாக இருந்துவிடின், அறுபட்டுப் போன சிலந்தி வலைகளும், அதன் முட்டைகளும், வலையில் மாட்டிக்கொண்டிருக்கும் தும்புகளும் பாத்திரங்களிலும் இதர சாமான்களிலும் விழுந்து விடுகின்றன. செத்துப் போன பூச்சிகள் அடிக்கடி கீழே விழுகின்றன. சிலந்திகளின் எச்சமானது விஷத்தன்மையது. அவைகள் சரீரத்தில் சேருவதால் எரிவு ஏற்படுகிறது. சாதாரண ஜனங்களுக்கு இவைகளெல்லாம் அற்பமானவைகளாகத் தோன்றலாம். ஆனால் சுகாதார அம்சத்தைக் கவனிக்கையில் இவைகளில் பரம ஆபத்து விளையக் கூடியதாக இருக்கிறது. சிலந்திப் பூச்சிகளிலிருந்து தப்புவிக்க வேண்டுமானால், கூரையின் உட்புறத்தில் வர்ணம் பூசி, அடிக்கடி துடைப்பதால் விளக்கிக் கொண்டுவர வேண்டும். அடுத்த வியாசத்தில் சரீரத்தை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டிய விஷயத்தைப்பற்றி விவரிக்கிறேன்.

நமது நீதிஸ்தலச் செய்திகள்.

காப்பிக்கும் பாலுக்கும் சண்டை

[மிஸ்டர் ரோஸ்ஸ்கார்ப்.]

காப்பியும், பாலும் வெகு காலமாகச் சண்டையிட்டு வந்தும் ஒருவித தீர்ப்புக்கு வரவில்லையாதலால், அவர்களுடைய விவகாரத்தைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்காக சரீராரோக்கியமென்ற ஜட்ஜியின் முன் வந்து சேர்ந்தனர். ஜட்ஜு இரு தரத்தினரையும் தத்தம் கட்சிகளைச் சொல்லும்படி கேட்டுக்கொண்டார்.

மிஸ்டர் காப்பி சொல்லியதாவது:—பல வருஷங்களுக்கு முன் நான் யுவர்களிடத்தில் அதிக செல்வாக்குடையவனாக இருந்தேன். பகல் முழுவதும் பள்ளியில் படித்துக் களைத்துப்போய் வந்த யுவர்களுக்கு நான் உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணி வந்தேன். எனக்குள்ள குணங்கள் ஒன்றுமில்லாத மிஸ்டர் பால் என் ஸ்தானத்தைக் கைப்பற்றிக் கொண்டுவிட்டார். இது எனக்கு மிகுந்த கசப்பாக இருக்கிறது. எங்களில் யார் யார் எவரிடத்தில் அதிக செல்வாக்குடையவர்களாக இருக்கவேண்டுமென்பதை கண்ணியமான ஜட்ஜாகிய நீங்கள் தீர்த்துவிட வேண்டும்.

பிறகு ஜட்ஜு மிஸ்டர் மில்க்கை (பாலை)ப்பார்த்து, அவருடைய கக்ஷியைச் சொல்லும்படி கேட்டுக் கொண்டார்.

மிஸ்டர் மில்க் சொல்லியதாவது:-கண்ணியம் பெற்ற ஜட்ஜு அவர்களே, பல வருஷங்களுக்கு முன் யுவர்களிடத்திலும், விருத்தர்களிடத்திலும் மிஸ்டர் காப்பி அதிக செல்வாக்குடையவர்களாக இருந்தது வாஸ்தவமே. அந்தக்காலம் இப்பொழுது மலையேறிப் போய்விட்டது. லௌகிக ஆசை அதிகரித்திருக்கும் இக்காலத்தில் அவரவர்கள் தங்களுடைய நிலைமைக்குத் தகுந்த அனுகூலத்தையடைய முயற்சி செய்கிறார்கள். இதைச் செய்வதற்காகக் காலையில் எழுந்ததும் சரியான ஆகாரத்தை உட்கொள்ளவேண்டியிருக்கிறது. சரியான ஆகாரத்தை உட்கொள்ளாவிடில் அன்றைய வேலையைத் திறமையாகச் செய்ய முடியாது. அவசரம் அவசரமாக ஒரு கோப்பைக் காப்பியைக்குடித்து அதன்மேல் இரண்டொரு ரொட்டித் துண்டுகளைத் திணித்துக் கொள்ளுவதைவிடக் கெடுதலான தொன்றில்லை. நாம் ஆரோக்கியமாகவும், சந்துஷ்டியாகவும் இருந்து வர வேண்டுமானால் போதியவளவு கோழி முட்டைகள், பால், பழம், தானியவகைகள், மரக்கறிகள் இவைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். நான் இதை மிஸ்டர் காப்பிக்கு எடுத்துரைத்து, அவருடைய அபிப்பிராயம் தப்பென்றும், இதில் பொருமைப்படுவதற்கு இடமில்லையென்றும் சொல்லிப்பார்த்தேன். அவர் கேட்கவில்லை. ஆகையால் நீங்கள் தான் புத்திசாலித்தனமாக தீர்ப்பு செய்யவேண்டும். ஜட்ஜு சிறிது நேரங்கூட யோசிக்காமல் மிஸ்டர் மில்க்(பால்) சொல்லும் கக்ஷியே நியாயமானதென்றும், சரீராரோக்கியத்தைக் கெடுக்கக்கூடிய காப்பி தேத்தண்ணீர் முதலிய பானங்களைப் பருகும் வழக்கத்தை அனைவரும் விட்டு விடவேண்டுமென்றும் தீர்ப்புச்செய்தார்.—குட் ஹெல்த்.

ஆரோக்கியத்தைத் தரும் மார்க்கங்கள்.

[மிஸ்டர் எலிஸா எம். மோஷர்.]

பற்களின் பராமரிப்பு.

காலையில் எழுந்ததும் பற்களையும் தொண்டையையும் ஜலத்தால் சுத்தம் செய்யவேண்டும். ஸ்நானம் செய்கையில் அடிக்கடி வாயில் ஜலத்தை விட்டுச்சிறிது நேரம் அப்படியே வைத்துக்கொண்டிருந்து, பிறகு கொப்புளித்துத் துப்பவேண்டும். இது பற்களைச் சுத்தம் செய்துகொள்ளுவதற்குப் பூர்வாங்கமாக இருக்கும். வாய் நிறைய ஜலத்தை வைத்துக்கொண்டு, பசை அல்லது பொடியுடனே அல்லது வெறுங்கையாலோ பற்களைத் தேய்க்கவேண்டும். கடைசியில் விஷ நிவாரணிகளாகிய லிஸ்டரைன் அல்லது ஆல்கலாலில் பிரஷை நனைத்து, பற்களின்மீது தடவ வேண்டும்.

ஸ்நானம்.

காலையில் எழுந்ததும் தூவானத்தில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். அல்லது வென்னீரும் குளிர்ந்த ஜலமும் கலந்த ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். ஒவ்வொரு பாகமாக சரீரம் முழுவதையும் தொடர்ச்சியாகத் தேய்த்துக் கொள்ளவேண்டும். (1) முகமும் கழுத்தும்; (2) புஜங்கள்; (3) சரீரம்; (4) கால்கள் முதலில் அதிக உஷ்ணமான ஜலத்தில் நனைத்த தளுவத்தால் தேய்த்துவிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு குளிர்ந்த ஜலத்தில் நனைத்துப்பிழிந்த சவுக்கத்தால் துடைத்து விட்டுக் கொள்ளவேண்டும். வாரம் இருமுறை ஒரு தொட்டியில் வென்னீரை வைத்துக்கொண்டு அதில் பின் கண்டவாறு ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். சரீரத்தை நனைத்துக் கொள்ளுவதற்காக சுத்தமான உஷ்ண ஜலத்தில் அசைவின்றி படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு முழந்தாள் பணியிட்டுக் கொண்டாவது, அல்லது தொட்டியில் குறுக்காகப் போட்டிருக்கும் ஆசனத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டாவது சோப்பால் சரீரத்தைத் தேய்த்துக் கழுவிவிட வேண்டும். (பெண்களும் ஸ்திரீகளும் அழுக்கடைந்த ஸோப்பு ஜலத்தில் உட்கார்ந்து கொள்ளக்கூடாது. அதற்குக் காரணம் சொல்லாமலே தெரிந்து கொள்ளலாம்) ஒரு சவுக்கத்தால் தேய்த்துவிட்டு, உலர்ந்த சவுக்கத்தால் சரீரத்தைத் துவட்டி விட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

ஜலபானம்.

நமது சரீரத்தில் 100-க்கு 60 பாகம் ஜலமயமாக இருப்பதாலும், அது அடிக்கடி செலவழிந்துகொண்டு வருவதாலும், அந்த நஷ்டத்தை ஈடுசெய்துகொள்வதற்காகப் போதிய வளவு ஜலத்தைச் சேர்த்துக் கொண்டுவர வேண்டும். நடுத்தர வயதினருக்கு தினம் 5 கிளாஸ் முதல் 7 கிளாஸ் வரையில் ஜலம் வேண்டியிருக்குமென்று தெரிகிறது. ஆகாரத்திற்கு ஒருமணி நேரம் முன்னரும், பிற்பகலின் மத்தியிலும், படுக்கைக்குச் செல்லுகையிலும் ஜலத்தைப் பருகுவது உத்தமம்.

களைப்பினால் கழிவடைந்துள்ள பதார்த்தங்களைக் கரைத்துவிட்டு, சுவாஸாசயங்கள், சர்மம், மூத்திரப்பை அவைகளின் மூலமாக அவைகளை சரீரத்திலுள்ள தசைகளுடன் சேர்ந்து சரீரத்தின் சக்தியைக் குறைத்து வருவதைத் தடுக்கிறது.

வியாயாமம்.

இரவு முழுவதும் வேலையற்றிருந்த சரீரத்திற்கு உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணுவதற்காக காலையில் எழுந்திருக்குமுன் சில வியாயாமங்களைச் செய்வது அனுகூலமாக இருக்கும். மூன்று முறை பிராணாயாமம் செய்து, உள்ளே இழுத்த காற்றை மெதுவாகவும், பூரணமாகவும் வெளியே விட வேண்டும். இவ்விதம் சுவாஸம் விடுவதானது பெரிய கொட்டாவி விடுவது போன்றிருப்பதால், கொட்டாவி சுவாஸம் என்று இதற்குப் பெயர் கொடுக்கப் பட்டிருக்கிறது. இவ்விதம் பிராணாயாமம்

செய்கையில் இணக்கமாக இருக்கும் கால்களை மூன்றுமுறை உயரத்தூக்கவேண்டும். பிறகு தலையையும், தோள்பட்டைகளையும் உயர்த்திக் கொள்ளவேண்டும்.

இரவில் படுக்கச்செல்லுகையிலும் இந்த வியாயாமங்களைச் செய்யவேண்டும். இவ்விதம் செய்வதால் சரீரமானது செங்குத்தாக இருக்கும் நிலைமையில் கீழே அமுக்கிக் கொண்டு வரும் இரைப்பையும், குடல்களும் உயர வர இடமேற்படுகிறது. சரீரத்தை ஒரே நீளமாக அடிக்கடி நீட்டிக்கொள்ளுவதாலும் சரீரத்திற்கு அனுகூலமேற்படும். எழுந்திருந்தபிறகு வேறு வியாயாமங்களைச் செய்யலாம். ஆனால் முன் பக்கமாகக்குனிந்து கைகளால் தரையைத் தொடுவதற்கு முயற்சி செய்வது பிசகு. அவ்விதம் செய்வதால் அடிவயிற்றிலுள்ள பதார்த்தங்கள் முன்னே பிதுங்கிக்கொண்டு வந்து, மூத்திரப்பையும் இடப்பேத மடைந்துவிடுகிறது.

ஒவ்வொருவரும் தினந்தோறும் அவர்களால் சாத்தியமான தூரம் நடந்து செல்ல வேண்டும்.

தூக்கம்.

தினம் 7 அல்லது 8 மணி நேரமாவது நிர்விக்கினமாகத் தூங்க வேண்டும். தூக்கம் கெட்டுப்போயிருந்தால் அதைப்பிறகு சரி செய்து கொள்ளவேண்டும்.

ஆகாரம்

மனுஷ்ய சரீரமானது ஒரு இயந்திரத்தைப் போன்றது. ஆகார வேளைகளில் தவறு ஏற்பட்டால், அந்த இயந்திரம் கிரமமாக வேலைசெய்ய முடியாமற் போய்விடுகிறது. போதிய அளவு ஆகாரத்தை உட்கொள்ளவேண்டும்; அவைகள் நன்றாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கவேண்டும்; பல திணுசுகளும் இருக்க வேண்டும். ஆகாரத்தை மெதுவாகவும், நிச்சிந்தையாகவும் சாப்பிடவேண்டும்.

சரீராரோக்கியத்திற்குச் சரீரத்தைச் சரியான பாணியில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டியதும் அவசியமாக இருக்கிறது. நிற்கையில் நடக்கும் தோரணையில் ஒரு கால் முன்னும், ஒரு கால் பின்னுமாக இருக்கவேண்டும். கட்டை விரல்கள் நேராக இருக்க வேண்டும். தலையானது ஒரு மூட்டையே மேலே தள்ளுவது போல் நிமிர்ந்திருக்க வேண்டும். நடக்கையிலும், உட்கார்ந்திருக்கையிலும் தலையை நிமிர்த்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். முழங்கைகளைக் குதிகளுக்கு நேராக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதுதான் தன் மதிப்பையும் சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தையும் கொடுக்கக்கூடிய பாணி.

ஏன் தூக்கம் அவசியம்?

தூக்கத்திற்குக் காரணமின்னதென்பது இன்னமும் சரியாகக் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. சில ஆராய்ச்சிக்காரர்கள் மூளையில் ரத்தக்குறைவு ஏற்படுவதால் தூக்கம் வருகிறதென்று சொல்லுகிறார்கள்; மற்றும் சிலர் ரத்தத்தில் கரிஅமில வாயு அதிகமாகச்சேர்ந்துவிடுவதால் தூக்கம் வருகிறதென்று சொல்லுகிறார்கள். இரண்டிலெதுவும் தூக்கத்தை உண்டுபண்ணக் கூடும். ஆனால் இவ்விரண்டும் தூக்கத்தின் பலனே யன்றி தூக்கத்திற்குக் காரணமன்றென்று சொல்லப்படுகிறது.

அது யாதாயினும், போதிய அளவு தூங்கவேண்டிய அவசியத்தை நாம் உணரவேண்டியதுதான் முக்கியமான விஷயம். முதல் நாளிரவு நல்ல தூக்கமில்லாதவர்கள், மறுநாள் வேலைகளைச் செய்பவாவது, மறுதினத்தை அனுபவிக்கவாவது ஆற்றலுடையவர்களாக இருக்கமாட்டார்கள். இராத்திரி

தூக்கமில்லாம லிருப்பவர்கள் உற்சாகத்துடனிருக்க மாட்டார்கள். அவர்களுக்குக் கோபம் வந்துகொண்டிருக்கும்; சரீரமும் களைத்திருக்கும்; மனம் குஷியாகவும் தெளிவாகவும் இராது; அவர் செய்யும் வேலையும் திருப்திகரமாக இருக்காது.

இருந்தாலும் போதியவளவு நிச்சிந்தையாக தூங்கவேண்டிய அவசியத்தையும், அவ்விதம் தூங்குவதற்குச் சாதகமாகயுள்ள சாதனங்கள் இன்னவை யென்பதையும் ஒரு சிலரே தெரிந்துகொண்டிருக்கிறார்கள். ஆகாரம், வியாயாமம், உடைகள் முதலிய சரீராரோக்கியத்திற்கு அவசியமாகவுள்ள அம்சங்களில் ஜாக்கிரதையாக இருக்கிறவர்களும் இராத்திரிக் காலத்தை அடைசலான அறைகளில் கழிக்கிறார்கள்; பூனைகளும் நாய்களும் தூக்கத்தைக் கெடுக்க இடங்கொடுக்கிறார்கள்; வெகுகால உபயோகத்தினால் தொஞ்சுபோன படுக்கையில் படுத்துக்கொள்ளுகிறார்கள். இத்தியாதி காரணங்களால் அவர்கள் சரியான தூக்கமில்லாமல் செய்துகொண்டு விடுகிறார்கள்.

தூக்கத்தினால் சரீரத்திற்கு ஏற்படும் அனுகூலம்:—சரீரத்தின் எல்லா உறுப்புக்களும் அயர்ந்திருக்கையில் அவைகளுக்கு வேலை குறைவாக இருக்கிறது. படுத்துக்கொள்ளுவதாலும், தசைகள் அயர்ந்திருப்பதாலும் ஹிருதயத்திற்கு விசேஷ அனுகூல மேற்படுகிறது. சுவாசமும் மேல் மூச்சாக இருக்கிறது. அதனால் சுவாசாசயங்களுக்கும், மார்புத் தசைகளுக்கும் ஓய்வு ஏற்படுகிறது. மூத்திரப்பைகளின் வேலை குறைகிறது; ஈரலில் குறைவாகப் பித்தநீர் உற்பத்தியாகிறது; ஜீரணம் மெதுவாக நடக்கிறது; சர்மத்தின் மீது ரத்தம் மோதுகிறது; இவ்விதமாக உறுப்புகளுக்கும் வேலை குறைகிறது. இத்தியாதிகாரணங்களால் தசை நரம்புகளும், தசைகளும் வேகமாக வளருகின்றன. பகலில் நடப்பதற்கு நேர்விரோதமான காரியங்கள் இரவில் நடக்கின்றன. அதனால் தான் தூக்கமானது உயிராகிய மின்சார இயந்திரத்தில் சக்தியைப் புகுத்துவதற் கொப்பாகுமென்று சொல்லப்படுகிறது.

எவ்வளவு தூக்கம் வேண்டும்?—எல்லோருக்கும் 8 மணித் தூக்கம் போதுமானதென்ற எண்ணம் பொதுவாக இருந்துவருகிறது. அவரவர்களுடைய சரீரத்தில் ஏற்பட்ட கழிவு இட்டு நிரப்பப்படுவதற்கு எவ்வளவு காலம் வேண்டுமென்பது அவரவர்களுடைய சரீரக் கட்டைப் பொறுத்திருப்பதால் எட்டு மணித் தூக்கம் எல்லோருக்கும் போதுமானதென்று சொல்லுவது சுத்தப்பிசகு. தவிரவும், எவ்வளவு தூக்கம் வேண்டுமென்பது அவரவர்களுடைய வயது, அவரவர்கள் செய்யும் வேலை முதலிய வேறுபல சந்தர்ப்பங்களையும் பொறுத்திருக்கிறது. ஒரு மனிதன் சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்து வருவதற்கு எவ்வளவு காலம் தூங்கவேண்டியது அவசியமோ அதற்குக் குறைவானகாலம் தூங்கி அப்பியஸித்துக்கொண் டிருக்கலாம்; சிலர் தங்களுக்கு எவ்வளவு தூக்கம் அவசியமோ அதற்கு அதிகமாகத் தூங்கி அப்பியஸித்துக் கொண்டிருக்கலாம். சரீரம் எவ்வளவு தூக்கம் கேட்கிறதோ அவ்வளவு நேரம் தூங்குவதுதான் சரியான மார்க்கமாகும். உதாரணமாக, யாரேனும் ஒருவரைக் கிலிப்தமாகக் காலை எட்டுமணிக்கு எழுப்பவேண்டி யிருந்தாலும், யாரேனும் பழக்கத்தினால் கிலிப்தமாக அந்த நேரத்திற்கு எழுந்தும் சரீரத்தில் உத்வேகமில்லாமலிருந்தாலும் அவர்கள் இரவில் சீக்கிரமாக உறங்கச் செல்லவேண்டும். அவருக்குப் போதிய தூக்கமில்லாமலிருக்கிறது. சிலர் பச்சை ஜலத்தை மேலே தெளித்தாலாவது, தேத்தண்ணீரைக் குடித்தாலாவது அன்றி தூக்கம் தெளியாமலிருக்கிறார்கள். அத்தகைய கேஸ்களில் தூக்கக் குறைவே முக்கிய காரணமாக இருக்கவேண்டும். 25, 30 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களில் பெரும்பாலோருக்கு 8-மணி தூக்கம் போதியதாக இருக்கிறது. ஆனால் வேறு சிலருக்கு 8-மணிக்குக் குறைவாகத் தூங்குவதும் போதியதாக இருக்கும்; ஆகையால் ஒவ்வொருவரும் எத்தனை மணி நேரம் தூங்கினால் தங்களுக்குச் சவுகரிய

மாக இருக்கிறதென்பதைக் கண்டறிந்து, அந்த அளவு தூங்க முயற்சி செய்யவேண்டும்.

சரீரம் வளர்ந்துகொண்டிருக்கையில் அதிகத் தூக்கம்வேண்டும். அதிகத் தூக்கம் இல்லாத குழந்தைகளைவிட அதிகத்தூக்கம் தூங்கும் குழந்தைகள் அதிக உயரமும், பளுவும் அடைகின்றனவென்பது அனுபவ பூர்வமாகக் காட்டப்பட்டிருக்கிறது. தவிரவும், அதிகத்தூக்கம் உள்ள குழந்தைகள் படிப்பிலும் கெட்டியாக இருக்கின்றன. அவைகளுக்கு புத்திகோசரமும் அதிகமாக இருக்கிறது.

யுவப்பிராயத்தினரைவிட வயோதிகர்களுக்குக் குறைந்த தூக்கம் போதுமானது. இருந்தாலும் அவர்களுடைய ஹிருதயம், மூத்திரப்பைகள் முதலிய உறுப்புக்கள் அதிக வலுவுள்ளவைகளாக இல்லாமலிருப்பதாலும், பகற்காலத்தில் விரயமான சரீர சக்தியை இட்டு நிரப்பிக்கொள்ளுவதற்கு அதிக அவகாசம் வேண்டியிருப்பதாலும், அவர்கள் அதிககாலம் படுக்கையிலிருக்க வேண்டும். விருத்தர்கள் போதியகாலம் படுத்திருக்காவிடில், மறுநாள் அவர்கள் அதிகக் கோபமுடையவர்களாக இருப்பார்கள்.

பலதரப்பட்ட வயதினருக்கு அடியிற்கண்ட கால அளவு தூக்கம் வேண்டும்:—

குழந்தைகள் பிறந்து சில வாரங்கள் வரை அவை சதா சர்வகாலமும் தூங்கிக்கொண்டிருக்கின்றன.

2 மாதத்தில் குழந்தைகள் தினம் இருபது மணி நேரம் தூங்குகின்றன.

4 வயது வரையில் மத்தியானத்தில் குழந்தைகள் தூங்கவேண்டியதவசியம்.

4 வயதில் குழந்தைகள் தினமானம் 13 மணி நேரம் தூங்கவேண்டும்.

6 வயதில்	12 மணி
7 வயதில்	11½ மணி
8-9 ,,	11 மணி
10-11 ,,	10½ மணி
12-15 ,,	10 மணி
16-17 ,,	9½ மணி
18-21 ,,	9 மணி
28-க்கு மேல்	8-8½ மணி

பொதுவாகத்தான் இந்த சராசரியைச்சொல்லியிருக்கிறது. சிலருக்கு இன்னும் குறைவான தூக்கம்போதியதாக இருக்கும்; சிலருக்கு இன்னும் அதிக நேரத் தூக்கம்வேண்டியிருக்கும். காலையில் எழுந்திருக்கையில்சரீரம் சோர்ந்திருந்தால், முந்தின இரவு போதிய தூக்கமில்லையென்று வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மாரிகாலத்தில் இன்னும் அரைமணி அதிகமாகத் தூக்கம் வேண்டியிருக்கும். முக்கியமாகக் குழந்தைகள் கோடைகாலத்தைவிட மாரிகாலத்தில் அதிகநேரம் தூங்கவேண்டும்.

புருஷர்களைவிட ஸ்திரீகளுக்கு அதிகத் தூக்கம் வேண்டுமென்று சொல்லப்படுகிறது, இதற்குக் காரணம் தெரியவில்லை. மத்தியானத்தில் அரைமணி நேரமாவது அவர்கள் தூங்கினால், சரீரத்தில் உத்வேகமிருக்கும். முக்கியமாக நியூரெஸ்தேனியாவினால் உபாதைப்படுகிறவர்கள் பகலில் தூங்கவேண்டும்.

குழந்தைகளுக்குத் தூக்கம்:—குழந்தைகளுக்கு ஆகாரம் எவ்விதம் அவசியமோ அவ்விதமே தூக்கமும் அவசியம். அவர்கள் தூங்கச் செல்லுவதற்கு 1½ மணி முன்முதல் அவர்களுக்கு எவ்விதப் பாடமும் சொல்லிக் கொடுக்கக் கூடாது. பரபரப்பை உண்டுபண்ணக்கூடிய விளையாட்டுக்களிலும் அவர்களை ஈடுபடுத்தக் கூடாது. படுக்கை காலம் நெருங்கி வருகையில் அவர்கள் சாந்தமாக இருக்கும்படி செய்துவர வேண்டும். படுக்கைக்குச் செல்லுமுன் ஒருமணி நேரம் சாந்தமாகவும் மனதுக்கு ஆறுதலைக் கொடுக்கக் கூடியதாகவுமுள்ள தமாஷாக்களில் அவர்களுடைய புத்தியைத் திருப்பவேண்டும். கதை சொல்லுவதும் ரஸமான கதையை உரக்கப் படிப்பதும் நல்ல காரியங்களாகும். ஆனால் குழந்தைகளுடைய மனதில் பீதியை உண்டுபண்ணக் கூடிய எவ்வித சம்பவங்களையும் சொல்லக் கூடாது. ஆனால்

துரதிர்ஷ்டவசத்திருல் குழந்தைகளுக்காக எழுதப்பட்டுள்ள கதைகளில் பெரும்பாலானவை கஷ்டப் படுவோரிடம் அனுதாபத்தை உண்டு பண்ணக் கூடியவைகளாகவாவது, கொடுமையில் ஆத்திரத்தை உண்டுபண்ணக் கூடியவைகளாகவாவது அல்லது வேறுவித உணர்ச்சிகளை உண்டு பண்ணக் கூடியவைகளாகவாவது இருக்கின்றன. இராத்திரிகாலத்தில் குழந்தைகளுக்காகப் படிக்கும் கதைகள் இத்தகைய உணர்ச்சிகளை உண்டு பண்ணக் கூடியவைகளாக இருக்கக்கூடாது; அவைகள் சந்தோஷிகரமானவைகளாகவும், சமாதானவைகளாகவு மிருக்கவேண்டும்.

குழந்தைகள் இருட்டில் படுத்துக்கொண்டு தூங்கும்படி பழக்கவேண்டும். ஆனல் எல்லாருக்கும் இது பொருத்தமானதாக இல்லாமலிருக்கலாம். சில குழந்தைகள் இருட்டைக்கண்டு பயப்படக் கூடியவைகளாக இருக்கும். தூக்கவேளை வருவதைக்கண்டு அவைகள் பயப்படும். அத்தகைய குழந்தைகளை இருட்டில் தூங்கப் பண்ணுவது கொடுமையானதென்றும், குழந்தைகளுக்கு அபாயத்தை உண்டுபண்ணக்கூடிய தென்றும் புத்திசாலியான தாயார் தெரிந்து கொண்டிருப்பாள். படுக்கை அறையில் ஒரு சின்ன விளக்கை வைத்திருப்பதால் அதிகச் செலவு ஏற்பட்டு விடாது. குழந்தைகளுக்கும் கஷ்டமில்லாமலிருக்கும். குழந்தைகள் படுக்கையிலிருந்தபடியே பார்க்கையில் இருட்டுச்சாளப் தெரிய முடியாதபடி அந்த விளக்கை வைக்கவேண்டும். அதிக பயங்கொள்ளிகளான குழந்தைகளைத் தாயாராவது, தாதியாவது பக்கத்திலிருந்து தூங்கவைக்கவேண்டும். குழந்தைகளின் பக்கத்தில் உட்கார்ந்து பேசமுடியாதென்று சொல்லிவிட்டு, கண்களை மூடிக்கொண்டு, தூங்குவதுபோல் பாசாங்கு செய்வது நல்ல உபாயம். இவ்விதம் செய்தால் குழந்தையும் சிக்கிரம் தூங்கிப் போய்விடும். இரவில் எதற்காகவேனும் குழந்தைகள் அதிகநேரம் கண்விழித்திருக்க நேர்வதால், மறுநாள் காலையில் அதிகநேரம் வரையில் அவைகள் தூங்கவிட்டு வைத்திருக்கவேண்டும். இல்லையேல் சரீரமும், மனமும் வளர்ச்சி அடையும் விஷயத்தில் ஒருநாள் விரயமாகப் போய்விடும்.

குழந்தைகள் தூக்கத்தில் முழுப்பலனையும் அனுபவிக்க வேண்டுமானல், அவைகள் படுத்திருக்கும் அறைகள் சந்தடியற்றவைகளாக இருக்கவேண்டும். நகரங்களில் ஓரளவு சந்தடியில்லாமலிருப்பது சாத்தியமில்லை. இருந்தாலும் வீட்டில் அநாவசியமான சந்தடியில்லாமற் செய்யவேண்டும். சத்தம் போட்டுக்கொண்டிருந்தாலும் குழந்தைகள் தூங்கும். ஆனல் அந்தத் தூக்கமானது குழந்தைகளின் சரீரத்திற்கு உத்வேகத்தைக் கொடுக்காது. பயங்கொள்ளிகளான குழந்தைகளாக இருந்தால் அது இன்னும் அதிகரிக்கும்.

பசியினலும், அஜீரணத்தாலும், பாதங்கள் ஜில்லிடுவதாலும், அதிக உஷ்ணமான துணிகளைப்போர்த்தி விட்டிருப்பதாலும் குழந்தைகளுடைய தூக்கம் கெட்டுப்போய் விடுகிறது. வயதான குழந்தைகள் அதே காரணங்களாலாவது; அல்லது அதிகநேரம் வரை படித்ததாலாவது, அல்லது பரபரப்பாலாவது தூக்கம் பிடிக்காமலிருக்கலாம். தூக்கம் வரும்படி செய்யக்கூடிய எல்லா சவுகரியங்களையும் செய்தும் குழந்தைகள் தூங்காமலே விழித்துக் கொண்டிருந்தால், வைத்தியருக்குக் குழந்தையைக் காட்டவேண்டும்.

படுக்கை அறை:—இது பெரிதாகவும், நல்ல காற்றோட்டமுள்ளதாகவு மிருக்கவேண்டும். சிலர் நல்ல அறைகளை பகல் வேலைகளுக்கு உபயோகித்துவிட்டு இந்த நேரங்களில் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றதாக இல்லாத சிறிய அறைகளில் படுத்துறங்குகிறார்கள். அந்த வாதாவரணம் கெடுதலாக இருப்பதால், மறுநாள் காலையில் அவர்கள் எழுந்திருக்கையில் அவர்களுடைய மூளை மந்தமாக இருக்கிறது. ஜலதோஷம் முதலிய தொத்து வியாதிகளும் அவர்களுக்கு ஏற்படுகின்றன. சிறியதாகவும், அதிக ஜன நெரிசலுள்ளதாகவுமுள்ள அறைகளில் படுத்துறங்

னது கெடுதலானதென்பதை ஸ்திரீகள் எப்பொழுதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். நல்ல காற்றோட்டமில்லாத அறையைப் படுக்கை அறையாக உபயோகிக்கக்கூடாது.

காற்றோட்டத்திற்காகப் படுக்கை அறைகளின் ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்துக் கொள்ளுவதற்குப் பதிலாகச் சிலர் அந்த அறைகளின் வாயிற் கதவுகளைத் திறந்து வைத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். வீட்டிற்குள்ளிருக்கும் காற்றானது இராக்காலத்தில் சுத்தமாக இருப்பதில்லையாதலால், இந்த ஏற்பாடு திருப்திகரமானதாக இருக்கமுடியாது. படுக்கை அறையில் காற்று பிரவேசிப்பதற்காக இந்த ஏற்பாட்டைச் செய்கையில் படுக்கைக்குச் செல்லும் நேரத்திற்கு முன் 10, 15 நிமிஷ நேரம் வீட்டின் எல்லாக் கதவுகளையும் திறந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

படுக்கை அறையானது இருட்டாக இருக்கவேண்டும்; அல்லது ஜன்னல் வழியாகத் தூங்குபவர் மூஞ்சியின்மீது வெளிச்சம் வீசாமலிருக்க வேண்டும். வெளிச்சமானது உத்வேகத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது. களைத்துப்போயிருக்கும் சரீரம் மறுபடியும் உத்வேகம் பெறும்படி செய்யக்கூடிய தூக்கம் ஏற்படும்படி வெளிச்சம் விடுவதில்லை. வெளிச்சம் உள்ளே வீசாமல் காற்று மட்டில் வரும்படி செய்யக்கூடிய இலைக் கதவுகளை உபயோகிப்பது உத்தமம்.

படுக்கை அறையானது சீதளமாக இருந்தால், இரண்டு விதங்களில் தூக்கம் வராமற் போய்விடுகிறது. முதலாவதாக, குளிர்ந்த காற்று முகத்தில் வீசிக்கொண்டிருந்தால் தூக்கம் வருவதில்லை. அதனால் பல் வலியாவது, வாதசூலையாவது ஏற்படலாம். இரண்டாவதாக, கனமான போர்வைகளைப் போர்த்துக்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். அவைகள் தாராளமாகச் சுவாசிக்க முடியாமற் செய்துவிடும்.

படுக்கையைக் காற்றின் நேராகப் போட்டுக்கொள்ளக்கூடாது. காற்று தாராளமாக வீசுவதற்காக நான்கு பக்கங்களிலும் இடைவெளியிருக்கவேண்டும். படுக்கையானது நடுவில் தொங்கியிருக்கக் கூடாது. இரகு படுக்கை சரீரத்திற்குப் பிரதிகூலமானதென இப்பொழுது தெரிய வந்திருக்கிறது. விருத்தர்களையும் பலஹீனர்களையும் தவிர மற்றவர்கள் அந்தப் படுக்கையை உபயோகிக்கக் கூடாது. குளிர் மேலே வீசாமல் தடுப்பதற்காக அன்றி, படுக்கையைச் சுற்றிலும் படுதாவைக் கட்டிக்கொள்ளக் கூடாது. மேலே போர்த்துக்கொள்ளும் போர்வைகள் சரீரத்தை உஷ்ணமாக வைத்துக்கொள்வதற்கு அவசியமான அளவே இருக்கவேண்டும். அதிகப் போர்வைகளைப் போர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது.

நல்ல தூக்கம் வரும்படி எவ்விதம் செய்து கொள்ளுவது:—ஒவ்வொருவரும் அன்று நடந்த சம்பவங்களைப் பற்றிய சிந்தனையேயில்லாமல் உறங்கச் செல்லவேண்டும். மறுநாள் என்ன செய்வதென்று திட்டம் போட்டுக் கொண்டே தூங்கப் போகக்கூடாது. எல்லாவற்றிலும் முக்கியமாக ஆகாயக் கோட்டைகள் கட்டக்கூடாது. சிலர் படுத்துக் கொண்டதும் தூங்கிவிடுகிறார்கள்; சிலர் படுக்கையில் படுத்துக்கொண்ட பிறகும் வெகுகாலம் வரை தூக்கம் வருவதில்லை. ஆகையால் படுக்கையில் அவர்கள் தினமானம் 8 அல்லது 9 மணி நேரத்தைக் கழித்தும் அதனால் ஏற்படவேண்டிய பூர்ண பலனை அடைவதில்லை. இவர்கள் காலையில் குறிப்பிட்ட ஒரு நேரத்தில் எழுந்திருக்கையில் அவர்களுக்கு முதல் நாள் இராத்திரி போதிய தூக்கம் இருந்திருப்பதில்லை. தவிரவும் இரவில் தூக்கமில்லாமல் படுத்துக்கொண்டிருக்கையில் மூளை குழம்பிப்போயிருப்பதால் காலையில் எழுந்திருக்கையில் அவர்களுடைய மூளை களைத்துப்போயிருக்கிறது. நாம் சிபார்சு செய்யும் முறையை அப்பியாஸத்திற்குக் கொண்டுவரச் சிறிது காலம் செல்லலாம். ஆனால் அந்த முறையை அனுஷ்டிப்பதில் குணமிருக்கிறது.

கூடியவரையில் குறிப்பிட்ட நேரங்களில் படுக்கச்சென்று பழக்கிக் கொள்ளவேண்டும். ஒரு மனிதர் நாள்தோறும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உறங்கச்சென்று அப்பியஸித்துக் கொண்டு விட்டால், அந்தக்காலம் வருகையில் அவருடைய மூளை அயர்வைநாடி உறக்கத்தில் விழுகிறது. இரவில் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உறங்கச்சென்று பழகிக் கொண்டு,காலையில் சரீரம் ஓய்வடைந்ததும் எழுந்திருப்பது தான் உத்தமமான ஏற்பாடாகும். பலருக்கு இவ்வித ஏற்பாடு சாத்தியமில்லாததாக இருக்கலாம். ஆகையால் காலையில் அவகாசமிருக்கும் பொருட்டு, இரவில் உறங்கச்செல்லும் நேரத்தை நிச்சயித்துச் செய்து கொள்ளவேண்டும். அதாவது, காலையில் ஒருவர் எழுப்புவதற்காவது, அல்லது போதியதூக்கம் இரவில் இல்லையென்று நினைப்பதற்காவது இடமின்றி, இரவில் சீக்கிரம் உறங்கச்சென்றுவிட வேண்டும்.

படுக்கைக்குச் செல்லுகையில் மனதில் கவலைப்பட்டுக்கொண்டாவது, குடும்ப அல்லது தொழில் தொல்லைகளை நினைத்துக் கொண்டாவது, அல்லது மனதை ஒடிக்கத் தக்கதாகவாவது, அல்லது மனதில் பரபரப்பை உண்டு பண்ணத்தக்கவாவது உள்ள எண்ணங்களுடனாவது செல்லக்கூடாது. முக்கியமாக, துக்கத்துடனாவது, கோபத்துடனாவது, உறங்கச் செல்லக்கூடாது. தூங்கச் செல்லுவதற்குச் சிறிது நேரம் முன்முதலே மனதை சாந்தப் படுத்திக்கொள்ளவும், மனதிற்குக் கவலையைக் கொடுக்கக்கூடிய விஷயங்களை மறந்து விடவும், நல்ல விஷயங்களைப் பற்றிச் சிந்திக்கவும் முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

படுக்கைநேரத்திற்கு ஒருமணி முன்னரே படிப்பு அல்லது மூளை வேலையை நிறுத்தி விடவேண்டும், படுக்கைக்குச்செல்லும் நேரம் வரையில் மூளைக்கு வேலை கொடுத்துக் கொண்டிருந்தால், தூக்கம் தள்ளிப்போய் விடும். அதனால் மறுநாள் வேலையைக் கவனிப்பதற்குப் போதியசக்தி சரீரத்தில் இருக்காது.

அடியிற்கண்ட விஷயங்களையும் ஞாபகத்திலிருத்திக் கொள்ள வேண்டும்:—வயிறு நிறைய ஆகாரத்தைப் புசித்துவிட்டாவது, பட்டினியாகவாவது, படுக்கைக்குச் செல்லக் கூடாது. விருந்துச் சாப்பாடு சாப்பிட்டிருந்தால் சாப்பாட்டிற்கு 2 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு தூங்கச் செல்லவேண்டும். இருந்தாலும் சிலருக்கு நல்ல ஜீரண சக்தியிருப்பதால் அவர்கள் இந்த விதியைப் பின்பற்றவேண்டியது அவசியமாக இல்லாமலிருக்கலாம். படுக்கைக்குச் செல்லுவதற்கு 3 மணி நேரத்திற்குமுன் சாப்பிட்டிருந்தால், படுக்கைக்குச் செல்லுகையில் இரைப்பையை சமனப்படுத்துவதற்காக லேசான ஆகாரம் எதையேனும் சாப்பிடவேண்டியிருக்கும். ஒரு கோப்பை காய்ச்சிய பாலையாவது, ரொட்டியையும் பாலையுமாவது, கெட்டியான சூப்பையாவது, பால் சேர்த்துத்தயாரித்திருந்த கஞ்சியையாவது சாப்பிடலாம். புதிதாகப்பறித்த எலுமிச்சம்பழ ரஸம் சேர்ந்த உஷ்ணமான லெம்னடைச் சாப்பிடலாம். அதனால் ரத்தத்தை சுத்திகரிக்கக்கூடிய ஆஸிட்கள் உண்டாகின்றன. பலருடைய சரீரத்தில் இந்த ஆஸிட்கள் இருப்பதில்லை.

ஜன்னலையும், கணப்புச்சட்டிப் பக்கத்தையும் திறந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அநாவசியமாக பளுவான போர்வைகளைப் போர்த்துக்கொள்ளக் கூடாது; அதிக உயரமாகயில்லாத தலையணைகளைப் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்; வாயை மூடி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்; முகத்தை மூடிக்கொள்ளக் கூடாது. தூக்கமின்மையைப் பற்றிய கிரந்தங்களில் தூக்கமில்லாமையை நிவர்த்தி செய்து கொள்ளுவதற்குப் பல உபாயங்கள் குறிப்பிடப் பட்டிருக்கின்றன. இவைகளுடன் கீழேகண்ட முறைகளையும் அனுஷ்டிப்பது அனுகூலமாக இருக்கும்.

படுக்கைக்குச்செல்லுமுன் ஒரு சகாவுடன் திறந்த வெளியில் 20 நிமிஷ நேரம் நடந்து செல்ல வேண்டும். படுக்கைக்குச் செல்லுமுன்னாவது, படுக்கையில் படுத்துக்

கொண்ட பிறகாவது, சிறிது நேரம் தூக்கத்தை உண்டுபண்ணக்கூடிய புஸ்தகத்தை வாசிக்க வேண்டும். மனதிற்கு ஆறுதலைத் தந்து, அதைச் சமனப் படுத்தத்தக்க சம்பவத்தை மனதில் இருத்திக்கொண்டு, படுக்கையில் படுத்துக் கொண்டதும் அதை ஞாபகப் படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். டெடியாரம் டிக்டிக் என்று செய்யும் சப்தத்தை எண்ணிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். சிறு … போல் படுக்கையில் படுத்துக் கொண்டதும் எழுந்திருந்துபோய் பச்சை ஜலத்தில் வாயைக் கொப்புளித்துவிட்டு வந்து பாருங்கள். படுக்கையைவிட்டு எழுந்திருந்து, ஒரு நாற்காலியில் உட்கார்ந்து, கண்ணைத் திறந்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இருட்டறையில் இவ்விதம் செய்யவேண்டும். பாதங்களை உஷ்ண ஜலத்தில் வைக்கவும்; படுக்கைக்குச் செல்லுமுன் உஷ்ண ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யவும். பாதங்கள் ஈரமாக இருந்தால் தூக்கம் வராது. பாதங்கள் ஜில்லென்று இருக்கிறவர்கள் மேஜோடுகளை அணிந்து கொள்ள வேண்டும், அல்லது வென்னீர் அடைத்த புட்டிகளைப் பாதங்களில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

கேசம்.

கண்களைப் போலவே கேசமும் சர்மத்தின் உப அங்கங்களில் ஒன்றாக இருக்கிறது. சரீரத்தின் இதர பாகங்களை எவ்விதம் அபகரித்துக்கொள்ள வேண்டுமோ, அவ்விதமே கேசத்தையும் சரியாகப் பராமரித்து வரவேண்டும். இந்திய ஸ்திரீகளுடைய தலையில் அதிகமாகக் கேசங்கள் இருப்பது விசேஷப் பெருமையைத் தரத்தக்கதெனக் கருதப்படுகிறது. தலையில் அதிகக் கேசமில்லாத ஸ்திரீகள் ஸ்திரீ லக்ஷணம் குறைவாகவுள்ளவர்களெனக் கருதப்படுகிறார்கள். தலையில் கேசத்தை வைத்துக்கொள்ள விரும்புகிறவர்கள் அதை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். கேசத்தை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக்கொள்ள, அதை தினந்தோறும் நன்றாக வாரி விட்டுக்கொள்ளவேண்டும். தலை மயிரைப் பறக்க விட்டுக்கொண்டிருப்பது சோம்பேறித்தனத்திற்கு அறிகுறியெனக் கருதப்படுகிறது. புராதன கால ஹிந்து வைத்தியரான சுச்ருதர் கேசத்தைப் பறக்க விட்டுக்கொண்டிருப்பது பைத்தியம் பிடிப்பதற்கு அறிகுறி யென்றும் சொல்லியிருக்கிறார். தலையில் கேசம் கொஞ்சமாக இருந்து, அதுவும் அடிக்கடி உதிர்ந்து கொண்டிருந்தால், சரீரம் சுகமாக இருந்து வரவில்லை யென்பதற்கு அது அறிகுறியாகும்.

எண்ணெய் தான் கேசத்திற்கு இயற்கையாக ஏற்பட்டுள்ள ஆகாரம். தலை மயிரை வளர்ப்பதற்கு ஏற்ற எண்ணெயை ஆண்டவனே சிருஷ்டித்திருக்கிறார். சிலர் அடிக்கடி தலைக்கு எண்ணெய் தடவிக்கொள்ளுவதை ஆட்சேபிக்கிறார்கள். அதனால் கேசங்கள் பின்னிக்கொண்டு விடுகின்றனவென்றும், அதில் அழுக்குத்தங்கி துர்க்கந்தம் வெளிப்படுகிறதென்றும் அவர்கள் சொல்லுகிறார்கள். ஆயினும் தலைமயிருக்குத் தகுந்த உணவூட்டாவிட்டால், தலைவழுக்கையடைந்து விடுகிறது. ஆகவே, அதிகமாக எண்ணெயைத் தடவிக்கொள்ளுவதால் ஏற்படுகிற கெடுதல் எண்ணெயைத் தடவிக்கொள்ளாததாலும் ஏற்படுகிறது. தலைமயிருக்கு அதிகமாக எண்ணெயைத் தடவிக்கொள்ள வேண்டுமா, வேண்டாமாவென்பது அவர்களுடைய சரீரத்தைப் பொருத்திருக்கிறது. இது சம்பந்தமாக ஒரு நிர்ணயமான விதியை ஏற்படுத்துவது சாத்தியமில்லை. ஆனால் பொடுகு, சிரங்கு, படை முதலியவைகள் தலையில் ஏற்படாமல் தடுத்துக்கொள்ளுவதற்காக, தலைமயிருக்குப் போதிய ஊட்டம் கொடுக்கவேண்டியது அவசியமென்பதை ஒருவரும் மறுக்கமுடியாது. தலைமயிரை நன்றாக வைத்துக்கொள்ளத் தெரியாதவர்கள் அதை கத்திரித்துக்கொண்டு விடுவதே உத்தமம். தலைமயிரானது சரீரத்திற்கு உஷ்ணத்தைக் கொடுக்கக் கூடியது.

நகங்கள்.

இந்தியாவில் ஜனங்கள் கரண்டிகளையும், கவர் முள்களையும் உபயோகிக்காமல் கையாலேயே சாப்பிடும் வழக்கமுடையவர்களாக இருப்பதால், அவர்கள் கைகளையும் நகங்களையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. நகங்கள் வளர இடம் கொடுத்துவிட்டால், அவைகளினிடுக்குகளில் அழுக்கும், வியாதிக்கிருமிகளும் சேர்ந்துவிடுகின்றன. போஜனத்தைப் புசிக்கையில் அவைகள் சரீரத்திற்குள் சேர்ந்துவிடுகின்றன. தவிரவும், நகங்களை அழுக்கடையும்படி விட்டு வைத்திருப்பவர்கள் அசுசியான பழக்கமுடையவர்களாக இருப்பார்கள். ஆகையால் நகங்களைச் சுத்தமாகவும், நன்றாகவும் வெட்டி விடவேண்டும். நகங்களைக்கடிக்கும் வழக்கம் மிகவும் கெட்டது, அதை விட்டுவிட வேண்டும். இல்லாவிடில் அழுக்கும், கிருமிகளும் சரீரத்தில் சேர்ந்துவிடும். கால் நகங்களையும் நன்றாக வெட்டி, அவைகளைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

க்ஷவரம் செய்துகொள்ளுதல்.

நன்றாகவும், அழகாகவும் க்ஷவரம் செய்துகொள்ளுவதால் சரீரத்தின் ஒரு பளுத் தீர்ந்ததுபோலிருப்பதுடன், யுவர்களுக்கு அழகும் ஏற்படுகிறது. சரீர அழகிலும், சரீர சுத்தியிலும் அதிக கவனம் செலுத்தப்பட்டும், வைதிகர்களுடைய எதிர்ப்பு தீர்க்கப்பட்டு வரும் நகரங்களிலும், பெரிய பட்டணங்களிலும், ஹிந்துக்களிற் பெரும்பாலோரும், முக்கியமாக யுவர்களும், வாரம் இருமுறையாவது அதிகத் தடவையாவது க்ஷவரம் செய்துகொண்டு வருகிறார்கள். ஆனால் அவர்கள் துரதிர்ஷ்டவசத்தினால் நாவிதர்களையே நம்பியிருக்க வேண்டியிருக்கிறது. ஆனால் அவர்கள் சாஸ்திரத்துறையில் எவ்வளவோ அபிவிருத்தி ஏற்பட்டிருந்தும் அதை லக்ஷியம் செய்யாமல் பழைய கால வழக்கங்களையே அனுஷ்டித்து வருகிறார்கள். தாங்களாவது, தங்களுடைய உடுப்புகளாவது, தாங்கள் உபயோகிக்கும் கருவிகளாவது சுத்தமாக இருந்து வர வேண்டிய அவசியத்தை அவர்கள் உணர்ந்து கொள்ளாமலிருப்பதால் அவர்கள் நூற்றுக்கணக்கானவர்களின் முகங்களையும், கக்ஷங்களையும் ஒரே நாளில் ஒரே கத்தியைக் கொண்டு க்ஷவரம் செய்கிறார்கள். அதனால் வியாதியுடையவர்களிடமிருந்து வியாதியில்லாதவர்களுக்கு அவர்கள் வியாதியை மாற்றிவிடுகிறார்கள். படித்தவர்களும் இவ்விதம் தங்கள்மீது வியாதி தொத்துவதற்கு இடங்கொடுத்துக்கொண்டிருப்பது அதிசயமாக இருக்கிறது. பலர் சொந்த கத்திகளும், சொந்த ஸோப்புகளும் வைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் நாவிதர்களுடைய உதவியில்லாமல் க்ஷவரம் செய்து கொள்ளக் கூடியவர்கள் குறைவாகவே இருக்கிறார்கள். சென்னை நகரத்திலும் இதர இடங்களிலும் புதிதாகக் கிளம்பியிருக்கும் மயிர் வெட்டி ஸ்தாபனங்கள் இந்தக் குறையை ஒருவாறு நிவர்த்தி செய்யக் கூடியவைகளாக இருக்கின்றன. இருந்தாலும் அங்கு வேலை செய்பவர்களும் வியாதிகள் பரவாமல் தடுக்கக்கூடிய தர்மங்களைத் தெரிந்துகொண்டிருக்க வேண்டும். யுவர்கள் தாங்களே க்ஷவரம் செய்துகொள்ள அப்பியஸித்துக்கொண்டு, வியாதிகள் பிடிக்காமல் தடுத்துக்கொள்ளலாம்.

மிதமாகப் புகை குடித்தல்.

"எவரும் அளவிற்கு மிஞ்சிப் புகை குடிக்காமலிருப்பின், புகை குடிப்பதால் கெடுதியில்லை யல்லவா?" என்று ஒருவர் ஒரு வைத்தியரைப் பார்த்துக் கேட்டார்.

டாக்டர் சொல்லியதாவது:—அது ஓரளவு வாஸ்தவம்தான். 10,12 ஸிகார்களைக் குடிப்பதை விட இரண்டொரு ஸிகார் புகை குடிப்பதால் கெடுதி குறைவுதான். ஆயினும் எவ்வளவு சாதுவான புகையிலையை உபயோகித்தாலும், எவ்வளவு மிதமாகப் புகை குடித்தாலும், அவ்வழக்கம் கெட்ட வழக்கந்தான். புகையிலை ஒரு விஷ வஸ்து. விஷத்தை கொஞ்சமாகச் சேர்த்துக்கொண்டாலும், அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொண்டாலும் கெடுதல்தான். ஆனால் மிகவும் குறைவாகப் புகை குடிப்பின், அதனால் ஏற்படக் கூடிய கெடுதியைக் கணக்கிட முடியாமலிருக்கலாம். இருந்தாலும் நாளடைவில் அது சேர்ந்துகொண்டுவரும் நிக்கோடீனால் நாளடைவில் கெடுதி தெரிகிறதென்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது."

"முப்பது வருஷங்களுக்கு முன் புகை குடிக்கும் ஒருவர் என்னிடம் வந்தார் அவர் ஒரு சர்வகலாசாலை பட்டதாரி; ரொம்ப கெட்டிக்காரர்; ரஸமான மனிதர். புகை குடிக்காமலிருக்கும்படி அவருக்கு உபதேசம் செய்தேன்.

"அவர் நன்றாக முன்னுக்கு வரக் கூடிய ஸ்திதியிலிருந்ததால் புகை குடித்துக் கெட்டுப்போய் விடவேண்டாமென்று நான் நினைத்தேன். ஆனால் புகை குடிப்பதால் தமக்குக் கெடுதி ஏற்படவில்லை யென்று அவர் சொல்லி, புகை குடித்துக்கொண்டு வந்தார். சமீபத்தில் இந்த வைத்தியரை இன்னொரு வைத்தியர்கண்டதாகவும், அவரிடம் "நான் புகை குடிக்காமலிருக்க வேண்டுமென்று டாக்டர் கெல்லாக் பல வருஷங்கள் எனக்கு உபதேசம் செய்து கொண்டிருந்தார். அவருடைய உபதேசத்தை நான் லக்ஷியம் செய்யவில்லை. நான்கு வருஷங்களுக்கு முன் புகையிலையினால் எனக்கு கெடுதி ஏற்பட்டுவருகிறதென்று தெரிந்துகொண்டேன். ஆகையால் புகை குடிப்பதை நான் நிறுத்திவிட்டேன். அதனால் நல்ல பலன் ஏற்பட்டிருக்கிறது. அதனால் ஆதிமுதல் கெடுதி ஏற்பட்டுக்கொண்டிருந்ததென்பதை இப்பொழுது தெரிந்து கொண்டு விட்டேன்" என்று அவர் சொன்னாராம்.

வாஸ்தவம்தான். 30-வருஷங்களுக்கு முன், அவருடைய சரீரத்தில் திமிறு இருந்ததால், நான் அப்பொழுது சொன்னது அவருக்குப் பத்தியமாக இருக்கவில்லை. புகை குடிப்பதானது சரீரத்திலுள்ள சக்தியைத் தின்று விடுகிறது. சரீரத்தில் எவ்வளவு சக்தி அதிகமாக இருக்கிறதோ அந்த அளவு நமக்கு அனுகூலமுண்டு. இந்த சக்தியினால் தான் யுவர்கள் வளர்ந்து வருகிறார்கள். இந்த சக்தியினால் தான் ஸன்னிபாத ஜுரமாவது, கபவாத ஜுரமாவது நம்மைப் பிடித்தாலும், நாம் பிழைத்துக் கிளம்புகிறோம். இதனால்தான் 80, 90 வயதுவரையில் நாம் ஜீவித்திருப்பது சாத்தியப்படுகிறது.

சரீரசக்தியைப் புகையிலை ஸ்வீகரித்துவிட்டு, அதை வேறுவழியில் இட்டு நிரப்பாமலிருப்பதால், வியாதிகளை எதிர்த்துநிற்கும் சக்திகுறைந்து, ஆயுள்காலம் குறைந்து விடுகிறது.



பையன்கள் விஷயத்தில் அது சரிதான். வயதான பிறகு புகை குடிப்பதால் பாதக மில்லை. அப்புறம் வளரவேண்டியது பாக்கி யில்லை யென்று சொல்லலாம்.

அவருக்குப் புகை குடிப்பதால் கெடுதி ஏற்படவில்லை யென்பதற்கு இது ருஜுவாகாது. ஒரு மனிதன் பூர்ணமாக வளர்ச்சி யடைந்தபிறகு, அவனுடைய வாழ்வின் ஒரு அம்சம் பூர்த்தியாகிறது. அவர் பூரண மாக வளர்ந்துவிட்டார். ஆனால் இன்னொரு பலனை அவர் அடையவேண்டி யிருக்கிறது. அதாவது அவருடைய ஆயுள்காலத்தை அவர் வளர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். முதலில் அவர் உயர ஆரம்பித்து, அவருக்கு ஏற்பட் டுள்ள ஆகிருதியை அடைகிறார். இரண் டாவதாக, அவர் நீண்ட ஆயுளையும், அந்த ஆயுள் காலமுழுமையும் போதிய திறமையை யும் அடைய வேண்டும். இதற்கு சரீர சக்தி யைச் சேகரித்து வைத்துக் கொள்ள வேண் டும். சரீரம் ஆகிருதியடைய முடியாமற் செய் யும் காரணங்கள் ஆயுள் விருத்தியையும குறைக்கின்றன.

"புகையிலையானது ஆயுளைக் குறைத்து விடுகிறதென்று லைப்இன்ஷியூரென்ஸ் நிபு ணர்கள் சொல்லுகிறார்கள். புகையிலையினால் சரீராரோக்கியமும், ஆயுளும் குறைகின்றன வாவென்று ஒரு பெரிய லைப் இன்ஷியூரெ ன்ஸ் கம்பெனியின் டைரக்டரை நான் வினவினேன். அவர் முதலில் புகை குடிப்ப வராக இருந்தும் அதனால் கெடுதி விளைகிற தென்று ஆராய்ச்சியின் பலனாக அறிந்து அந்த வழக்கத்தை விட்டவர். அவர் ஒரு சமூகத்தில் புகை குடிப்பவர்கள் 1000 பேர் களும் புகை குடிக்காதவர்கள் 1000 பேர்க ளும் இருந்தால், 'புகை குடிக்காதவர்களில் 100 பேர்கள் மரண மடைந்தால், புகை குடிப்பவர்களில் 110 பேர்கள் மரணமடை வார்களென்று அவர் சொன்னார்"—குட் ஹெல்த்.

பத்து சுகாதாரக் கோட்பாடுகள்.

நாஸரின்சர்க்கில் ஒரு கூட்டத்தின் முன் ரெவரெண்ட் டாக்டர் ரொனால்ட் ஹியூ பிராக்டர் பிரதி வருஷமும் சரீரத்தை வைத்தியரைக் கொண்டு பரிசோதனை செய்வித்துக் கொள்ளுவது வியாதிகளிலிருந்து தப்புவிப்பதற்கு மார்க்கம் என்பதை வற்புறுத்திப் பேசுகையில் பத்து கோட்பாடுகளைக் குறிப்பிட்டார். அவைகளின் விவரம் "நியூயார்க்கு டைம்ஸ்" பத்திரிகையில் பிரசுரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவைகளாவன!

(1) ஒவ்வொரு பிறந்த தினத்திலும் உங்களுடைய சரீரத்தைப் பரிசோதிப்பித்துக் கொண்டு, அதன் மூலமாக உங்களுடைய பெற்றோர்களைக் கௌரவியுங்கள். வியாதி கண்ட பிறகு சிகிச்சை செய்து கொள்ளுவதைக் காட்டிலும், வியாதிகாளுமல் தடுத்துக் கொள்ளுவது உத்தமம்.

(2) தினந்தோறும் ஸ்நானம் செய்து, உங்களுடைய சுண்பர்களைக் கௌரவியுங்கள். பரிசுத்தமாக இருத்தல் தெய்வீகத் தன்மைக்கு அடுத்தபடியானது.

(3) நீங்கள் இன்ஷியூர் செய்து, உங்களுடைய குடும்பத்தைக் கௌரவியுங்கள். லைட் இன்ஷியூர் செய்வதால் உங்களுடைய ஆயுள் வளர்வதற்கு இன்ஷியூரென்ஸ் கம்பெனிக் காரர்களுடைய ஒத்துழைப்பு உங்களுக்குக் கிடைக்கிறது.

(4) உரிமை பெறப்பட்ட மருந்துகளைத் திரஸ்கரித்து, உங்களுடைய சொந்த வைத்தியரைக் கௌரவியுங்கள், ஏனெனில் இந்த உரிமை பெறப்பட்ட மருந்துகளென்று சொல்லப்படுவைகள் பெரும்பாலும் நம்பத்தகாதவைகளாகவே இருக்கின்றன.

(5) அடிக்கடி பல்வைத்தியரைக் கொண்டு உங்களுடைய பற்களைச் சோதிப்பித்துக் கொண்டு, உங்களுடைய இரைப்பையைக் கௌரவியுங்கள். பற்களில் கோளாறு இருந்தால் உங்களுடைய சரீரமே கெட்டுப் போய் விடுகிறது.

(6) ஆகார விஷயத்தில் ஜாக்கிரதையாக விருந்து, ஜீரணசக்தியைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுங்கள். பலர் அளவுகடந்து புசித்து விடுவதால் புதைகுழி தோண்டிக் கொள்ளுகிறார்கள்.

(7) சுத்தமான காற்றைச் சுவாசித்து, உங்களுடைய சுவாஸாசயங்களைக் கௌரவியுங்கள். நல்ல காற்றோட்டம் சரீரத்திற்கு அழகைக் கொடுக்கிறது.

(8) அதிககாலம் தூங்கி சரீராசுவாஸம் செய்துகொண்டு, உங்களுடைய நரம்புகளைக் கௌரவியுங்கள். இரவும், பகலும் வேலை செய்துகொண்டிருப்பவர்கள் இரண்டு பக்கமும் எரியும் மெழுகுவர்த்தியைப் போல் ஆயுள் காலத்தைக் குறைத்துக் கொண்டு விடுகிறார்கள்.

(9) சட்டத்திற்குக் கீழ்ப்படிந்து நடந்து; உங்களுடைய தேகத்தைக் கௌரவியுங்கள். சட்டத்தில் திருப்தி யிருந்தாலும்; திருப்தியில்லாவிடினும், அதற்குக் கீழ்ப்படிந்து நடப்பது நல்ல பிரஜைக்கு முக்கிய லக்ஷணம்.

(10) மனோவாக்குக் காயங்களில் தூய்மையாக இருந்து, ஆண்டவனைக் கௌரவியுங்கள். பரலோகத்தை அடைய விரும்புகிறவர்கள் ஸ்திரீகளின் பதிவிரதா தர்மத்தைப் பாதுகாக்கவேண்டும்.

10. 8. 27

ஆரோக்கியதீபிகை

தொகுதி 4. ஆகஸ்டு, 1927. பகுதி 8.

பொதுஜன ஆரோக்கியமும் பொருளாதார அபிவிருத்தியும்.

இந்த நகரில் வருஷத்தில் எத்தனை கொலைகள் நடைபெறுகின்றனவென்பது எவருக்கேனும் தெரியுமா? நமது இடையில் வருஷத்தில் எத்தனை மரணங்கள் சம்பவித்து வருகின்றனவென்பது எவருக்கேனும் தெரியுமா? புள்ளி விவரங்களைப் பற்றி வீண் விவாதம் செய்து கொண்டிராமல் பிரதி வருஷமும் கொலைகள் நூற்றுக்கணக்கிலும், மரணங்கள் ஆயிரக்கணக்கிலும் நடந்து வருகின்றனவென்று சொல்லலாம்.

செத்துப்போனவர்கள் எவ்வித அபிப்பிராயத்தையும் தெரிவிப்பதில்லை. ஒரு மனிதனால் கொல்லப்பட்டால் திருப்தியா, கிருமிகளால் மரணமடைந்தால் திருப்தியாவென்று செத்துப் போனவர்களைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுவதற்கில்லை. மனிதனால் கொல்லப்பட்டாலும், கிருமிகளால் மரணமடைந்தாலும் அவர்கள் சம்பந்தப்பட்ட வரையில் ஒன்றுதான். ஒரு கொலை நிகழ்ந்து விடின் எவ்வளவு பரபரப்பு ஏற்படுகிறதென்பதைக் கவனியுங்கள். எவ்வளவு அதிகமாக சிரத்தை அதில் ஏற்படுகிறது? அதைப்பற்றி எவ்வளவு அதிகமாக நாம் பேசுகிறோம்? அது எவ்வளவு பயங்கரமானதாக இருக்கிறது? குற்றவாளிகளைக் கண்டு பிடிப்பதற்கு நாம் விசேஷ சிரத்தை எடுத்துக் கொள்ளுகிறோம்; கொலையாளிகளால் உயிர்ச்சேதம் ஏற்படாமல் தடுக்க எவ்வளவு தொகையும் செலவிட நாம் தயாராக இருக்கிறோம். நமது மத்தியில் ஏற்படும் மரணங்கள் விஷயத்தில் நாம் அவ்வளவு சிரத்தை காட்டுகிறோமா? கொலையினால் உயிர்ச்சேதம் ஏற்படாமல் தடுக்கும் விஷயத்தில் நாம் எடுத்துக் கொள்ளும் சிரத்தையிலும், செலவிடும் பணத்திலும் ஒருபகுதியையேனும் கிருமிகளால் மரணம் ஏற்படாமல் தடுக்கும்விஷயத்தில் நாம் செலவிடுகிறோமா? இல்லை, இல்லை. கொலையுண்டிறப்பது கொடியதென்றும், கிருமிகளால் இறப்பது சாமான்யமானதென்றும் நாம் கருதுவது அதற்குக் காரணமா?

வைத்தியர்கள், மருந்துக் கடைக்காரர்கள், கொள்ளைக்காரர்கள் இவர்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த மூன்று வகுப்பினரையும் ஒரு கோஷ்டியாக சேர்ப்பது பொருத்தமில்லாததுதான். அவர்களை ஒன்று சேர்ப்பதற்கு நம்மை மன்னிக்க வேண்டும்.

கிருமிகள் மனிதர்களைக் கொல்லுகையில் அவர்களுடைய சரீரங்களை ஒடுக்கி, அவர்களுடைய குடும்பங்களுக்கும் செலவு வைக்கின்றன. வைத்தியர்களுக்கும் மருந்துக்கடைக்காரர்களுக்கும் பணம் கொடுக்கவேண்டியிருக்கிறது. இந்த இனங்களுக்குச் செலவுசெய்வது அனுவசியந்தான். நாம் செத்துப் போகவேண்டுமாயின் பணத்தை ஏன் செலவிட வேண்டும்?

ஆனால் கொலையாளிகள் மனிதர்களைக் கொல்லுகையில் அவர்கள் கொள்ளைக்காரர்களாகவுமிருந்து சொத்துக்களை அபகரித்துக் கொண்டாலன்றி கொல்லப்படுவோருக்கும், அவர்களுடைய குடும்பத்தினருக்கும் எவ்விதப் பொருள் நஷ்டத்தையும் ஏற்படுத்துவதில்லை.

ஆகையால் கிருமிகளால் கொல்லப்படுவதைவிட மனிதர்களால் கொலையுண்டிறப்பது லாபகரமானதென்று ஏற்படுகிறது. ஆனால் நாம் செய்வதென்ன? இக் கொலைகளும் நடைபெறாமல் செய்ய நம்மாலியன்ற முயற்சியைச் செய்கிறோம்; வியாதியினால் இறக்கும் ஆயிரக் கணக்கானவர்கள் விஷயத்தில் அதே உணர்ச்சி நமக்கு ஏற்படுவதில்லை. நாம் அது விஷயத்தில் அலக்ஷியமாக இருந்து விடுகிறோம். வியாதிக்கு ஆட்பட்டு வைத்தியர்களுக்கும் மருந்துக் கடைக்காரர்களுக்கும் பணம் கொடுக்க வேண்டிய நிலைமை ஏற்படாமற் செய்யும் விஷயத்தில் நாம் அலக்ஷியமாக இருந்து விடுகிறோம். களவு, வழிப்பறி, கொள்ளை இவைகளுக்கு ஆளானவர்களுக்கு சிறிது பொருள் நஷ்டம் ஏற்படுகிறது. ஆனால் நகரிலுள்ள பிணியாளர்களால் வைத்தியர்களுக்கும் மருந்துக் கடைக்காரர்களுக்கும் எவ்வளவு தொகை கொடுக்கப்படுகிறதென்று சிந்தித்துப் பாருங்கள். இம்மட்டா? வியாதிகளால் இறந்து போகும் ஆயிரக்கணக்கான ஜனங்கள் உயிருடனிருந்தால் வருஷத்தில் எவ்வளவு ரூபாய் சம்பாதிப்பார்கள்? சாதாரணமாகக் கணக்கிட்டாலும் அந்தத் தொகை எவ்வளவோ லக்ஷமாகும். இவ்வளவு பணமும் தேசத்திற்கு நஷ்டமாகி விடுகிறது. ஆகையால் திருட்டுக்களால் ஏற்படுவதைவிட அதிக நஷ்டம் வியாதிகளால் ஏற்படுகிறதென்று வெளிப்படுகிறது. தவிரவும், இவ்விரண்டு நஷ்டங்களுக்கும் பொருளாதாரத் துறையில் உள்ள வித்தியாசத்தையும் கவனியுங்கள். மரணத்தினால் ஏற்படும் நஷ்டம் உண்மையில் ஏற்படுவது. அவர்கள் சம்பாதிக்க முடியாமற் போய்விடுகிறது. திருட்டினால் ஏற்படும் நஷ்டம் உண்மையில் தேசத்திற்கு ஏற்படும் நஷ்டமன்று. ஒருவர் கையிலிருந்து மற்றொருவர் கைக்குத்தான் முன்னவர் அனுமதியில்லாமல் சொத்து மாறுகிறது.

கொலைகளைக் கண்டு வெறுக்க வேண்டியதில்லையென்றாவது, கொலைகளால் உயிர்ச்சேதம் ஏற்படாமல் தடுக்கவேண்டாமென்றாவது நாம் சொல்ல வில்லை. ஆயினும், ஜனங்கள் ஆரோக்கியமாகவும், திட சரீரிகளாகவும் இருக்கும்படி செய்ய முயன்று வருவோர்களுக்கு வேண்டிய வசதிகளைச் செய்து கொடுக்கும் விஷயத்தில் நாம் அதிக கவனத்தைச் செலுத்துவதால் கைமேல் பலன் கிடைக்கக் கூடியதாக இருக்கிறது.

அவ்விதமாயின் பொதுஜன ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றுவதற்காக வேண்டியிருக்கும் பணத்திற்கு கவர்ன்மெண்டு வருமானத்தில் ஏன் முதல் பாத்தியம் ஏற்படுத்தக்கூடாது? நமது சுகாதார நிலைமையை அபிவிருத்தி செய்வதற்கு ஏன் எல்லாத் தொகையையும் செலவிடக் கூடாது? ஏன் சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்களை முக்கிய அதிகாரிகளாகச்செய்யக்கூடாது? ஏன்........என்று ஆகாயக் கோட்டை கட்டுகிறவர்கள் கேட்கிறார்கள். போதும், போதும்! நாம் ஆகாயக்கோட்டை கட்டுகிறவர்களன்று. நாம் காரியவாதிகள்.

* பிராணாயாமம்.

(ஸ்ரீமான் ஆர். ஏ. சாஸ்திரி.)

யோகாப்பியாஸத்தின் விசேஷத்தையும், அதனால் ஏற்படும் அனுகூலங்களையும் நாம் இன்னும் சரியாகத் தெரிந்து கொள்ள வில்லை. 'மகாவிஷ்ணுவே யோகபுருஷன்; யோகிகளின் ச்ரேஷ்டர் (19)' என்று வியாஸர் சொல்லுகிறார். நமது முன்னோர்கள் அதை ஒரு சாஸ்திரமாக ஏற்படுத்தியிருந்தார்கள். நம்முடைய பிசகினாலேயே அதனுடைய விசேஷ அனுகூலங்களை நாம் அடைய முடியாமற்செய்து கொண்டு விட்டோம். அதை உயிர்ப்பிக்கவேண்டியது ஒவ்வொரு ஆரியருக்கும் முக்கிய கடமையாகும். பாரமார்த்திக முன்னேற்றத்தில் நமக்கிருந்த ஆர்வத்தை விடுத்து, லௌகிக ஆசைகளில் நாம் திரும்பிவிட்டோம். இப்பொழுது சுயராஜ்யதாகம் எல்லோருக்கும் இருந்து வருகிறது. ஆனால் சரீர, மன, சன்மார்க்க வழிகளில் நாம் திடமாக இருந்தாலன்றி நாம் ஒரு ஜாதியாகி, சுயராஜ்யத்தை அடைய முடியாதென்பதை இன்னும் ஜனங்கள் தெரிந்துகொள்ளவில்லை. புராதன காலத்தில் ஆரியர்கள் சரீர திடமுள்ளவர்களாகவும், செல்வாக்குடைய ஜாதியினராகவும் இருந்தார்கள். அதனால் ஆரியம் என்பது சக்தியையும், அனாரியம் என்பது பலஹீனத்தையும் குறிப்பிடுவதாக இருந்தது (பகவத்கீதை அத்தியாயம், 2 ஏ). சுலபமான பிராணாயாம முறையினால் ஆரியர்கள் தங்களுடைய அந்தியகாலம் வரையில் தங்களுடைய சரீர மனோசக்திகளைக் காப்பாற்றிக் கொண்டு வந்தார்கள். அவர்கள் மரணத்திற்குப்பயப்படுவதில்லை. ஒருவர் சரீரத்தில்உடுத்தியுள்ள உடைகளைக் களைந்தெறிந்து வந்தது போல் அவர்கள் தங்களுடைய சரீரத்தை தமன மூலந்தும் யோகசக்தியினாலும் விட்டுவந்தனர்.

எனது லலிதா ஸஹஸ்ர நாமத்தில் பிராணாயாமத்தைப்பற்றி நான் சொல்லியிருக்கிறேன். இப்பத்திரிகை வாசகர்களுடைய நன்மையை உத்தேசித்து அதை இங்கு குறிப்பிடுகிறேன். நமது சாஸ்திரங்களின்படி பிர்ம்ம முகூர்த்த காலத்தில், அதாவது வைகறை யாமம், துயில் நீத் தெழுந்து காலைக்கடன்களை முடித்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆசமநீயத்துக்குப் பிறகு காற்றோட்ட முள்ள இடத்திலிருந்து பிராணாயாமம் செய்யவேண்டும். கிழக்கு திக்கையாவது வடக்கு திக்கையாவது நோக்கி கால்களை குறுக்கே மடித்துக் கொண்டும், முதுகை நேரே வைத்துக்கொண்டும், மார்பை அகர்த்திக் கொண்டு முன்புறம் நீட்டிக்கொண்டும், தலையைச் செங்குத்தாக வைத்துக்கொண்டும் உட்கார வேண்டும். முதலில் ஒரு நாசித்துவாரத்தாலாவது அல்லது இரண்டு நாசித்துவாரங்களாலுமாவது காற்றை வெளியே விட வேண்டும். இதற்கு ரெச்சகாவென்று பெயர். பிறகு மெதுவாகவும், ஆழ்ந்தும் காற்றைச் சுவாஸித்து, பிறகு வெளியே விடவேண்டும். உள்ளே இழுப்பதற்கு புருகா வென்று பெயர். காற்றைச் சுவாஸிக்கையிலும், அது வெளியேபோக விடுகையிலும், தொண்டையில்ஹம் என்ற சப்தம் மெதுவாக ஏற்படும்படி செய்ய வேண்டும். 10 நிமிஷ நேரம் மாற்றி மாற்றி ரெசக்காவும் புருகாவும் செய்து வர வேண்டும். பிறகு மூச்சை அடக்கிப் பழக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அதற்கு கும்பகா வென்று பெயர்.

நேராகத் தொண்டையில் ஹம் என்ற சப்தம் ஏற்படும்படி மெதுவாகக் காற்றை இழுக்கவேண்டும்.

உங்களுடைய சரீரத்திற்கு எவ்விதசிரமமுமேற்படாமல் எவ்வளவு காலம் இந்தக்காற்றை வைத்துக்கொள்ள முடியுமோ அவ்வளவு காலம் வைத்திருந்து, எல்லாக் காற்றையும் மெதுவாக வெளியே விட்டுவிட வேண்டும். பிறகு மறுபடியும் காற்றைச் சுவாஸித்து, எவ்

*விஷ்ணு சகஸ்ரநாமம் இரண்டாம்பதிப்பின் முகவுரையின் சாராம்சம்.



[பிரதிகாலையிலும் வியாயாமங்களைச் செய்துவந்ததால் ஒரு நடன ஸ்திரீ தன்னுடைய சரீரத்தை திடமாக வைத்துக்கொள்ளுகிறாள்.]

வளவு காலம் அதை வைத்திருக்க முடியுமோ அவ்வளவு காலம் வைத்திருந்து பிறகு மெதுவாக வெளியே விடவேண்டும். 5-நிமிஷம் முதல் 10-நிமிஷம் வரை இவ்விதம் செய்து, வரவர இந்தக் காலத்தை வளர்த்துக் கொண்டு வரவேண்டும்.

ரேச்சகா, புருகா, கும்பகா இவைகளைச் செய்ய ஆரம்பிக்கிறவர்கள் முதலில் ஒரு நாசித் துவாரத்தையாவது, இரண்டு நாசித் துவாரங்களையுமாவது மூடிக்கொள்ள இரண்டொரு விரல்களை உபயோகித்துக் கொள்ளுவது அனுகூலமாக விருக்கும். பிராணயாமம் செய்து பழக்கிக் கொண்டுவிட்டால் பிறகு வேண்டும்போது காற்றை உள்ளே இழுக்கவும், வெளியே விடவும், சரீரத்திற்குள்ளேயே அடக்கி வைத்துக்கொண்டிருக்கவும் சாத்தியப் பட்டுவிடும்.

பாஸ்ரா வென்பது மூன்ருவது முறை. மேலே சொன்னவைகளைச் செய்த பிறகு 5, 6 நிமிஷநேரம் இதைச் செய்யவேண்டும். முன்போலவே நிமிர்ந்து உட்கார்ந்துகொண்டு உதடுகளை மூடிக்கொண்டு, ஒரு இன்ஜின் உஸ் என்று நீராவியை வெளியே விடுவது போல் காற்றை வெளியே விடவேண்டும். இவ்விதம் செய்கையில் சரீரமானது ஒரே ஸ்தானத்தில் அசைவில்லாமலிருந்து வருகிறது. ஆனல் அடிவயிருனது மாறிமாறி உள்ளே அமுங்கியும், மட்டமாகவந்துகொண்டுமிருக்கிறது. நாபிக்கமலமானது தாராளமாய்ப் பிதுங்கிக்கொண்டும் சுருங்கிக்கொண்டுமிருக்கிறது. வயிற்றில் ஒன்று மில்லாமலிருந்தால் மாலை நேரத்திலும் பாஸ்ராவைச் செய்யலாம். இந்த அப்பியாஸத்தால் குடல்களுக்கு வேலை ஏற்பட்டு, ஜீரணசக்தி அதிகரித்து, தாராளமாக ரத்த ஓட்டம் ஏற்பட்டு, சுவாஸாசயங்களுக்கு சக்தி ஏற்படுகிறது. காலாகாலத்தில் மலப்பிரவர்த்தி ஏற்பட்டு மலச்சிக்கல் உபாதை உண்டாகாமலிருக்கிறது.—(தை ஆரியகா 1—7—21)

ஆகாரக்கிரமம் ஒழுங்காக விருந்தால்தான் பிராணயாமத்தில் எதிர்பார்க்கும் பலன்கிடைக்கும். அதிக உத்வேகத்தைக் கொடுக்கக் கூடாததாகவும், சாதாரண மானதாகவும், சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதாகவுமுள்ள ஆகாரம் போதுமானது (பகவத்கீதை 17—8 முதல் 10 வரை.) "ஏகவாரம் துவிவாரம்வா" என்னும் தர்மத்தை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். போஜன காலங்களின் இடையில் குறைந்தது 7 மணி அவகாசமாவது இருக்க வேண்டும்.

பொதுவாக இந்தியர்களும், முக்கிய தென் இந்திய வாசிகளும், சரீரக்கட்டு இல்லாமல் இருந்து வருவது வருந்தத் தக்கதாக இருக்கிறது. படிப்பு அவர்களுக்கு எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிகமாக இருக்கிறதோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு அவர்களுடைய சரீரக் கட்டுக்குலேந்திருக்கிறது. நமது சாஸ்திரங்களில் பிரம்மச்சர்ய ஆசிரமத்திற்கும், கிரஹஸ்தாச்ரமத்திற்கும் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ள விதிகளை அவர்கள் கை விட்டு விட்டனர். காப்பி, தேத்தண்ணீர் முதலிய உத்வேகந்தரத்தக்கப் பானங்களை அதிகமாக உபயோகிப்பதாலும், அளவுக்குமிஞ்சி சம்ஸர்க்கத்தில் இறங்குவதாலும், சரீரத்திற்கு ஊட்டம் கொடுக்கக்கூடாததாகவும் வெறும் வாசனையுடன் கூடியபதாகவுமுள்ள ஆகாரப் பதார்த்தங்களைக் காலந்தவறியும், அவசரமாகவும் புசிப்பதாலும், கிரமமான ஆகாரமுறையை அனுஷ்டித்து கிலிப்தமாக வியாயாமம் செய்து வராததாலும் பிர்ம்மச்சரிய, கிரஹஸ்தாச்ரமங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள தர்மங்களை அனுஷ்டிக்காமலிருப்பதாலும் இரண்டொரு தலைமுறையில் நம்மவர் துர்ப்பலர்களாகி விடுவார்கள்.

மேலே குறிப்பிட்ட முறைகளை அப்பியஸிக்கக் கற்றுக்கொடுப்பதற்கு ஒரு ஆசான் வேண்டியதில்லை. அவைகளால் சரீரத்திற்கு எவ்வித அபாயமும் ஏற்பட்டு விடாது. உபநயன காலத்திலேயே இந்த முறைகளைக் கற்றுக்கொடுக்கிருர்கள். அவைகளை நமது ஆயுள் காலபரியந்தம் அனுஷ்டித்து வரவேண்டும். வயது, பால் வித்தியாசமின்றி எல்லோரும் இவைகளைச் செய்யலாம்,

ஆனால் கர்ப்பஸ்திரீகள் பாஸ்ராவை அப்பியஸிக்கக் கூடாது. இருந்தாலும், குடல், சுவாஸாசயங்கள் இவைகளில் உபாதையுள்ளவர்கள் நன்றாகப் பயிற்சிபெற்ற ஆசான்களிடம் இந்த முறைகளைக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். இதற்காக புனா ஜில்லாவில் சுகாதாரத்திற்கேற்ற இடமான லோனவ்லாவில் இரண்டு வருஷங்களுக்குமுன் ஒரு ஆச்ரமம் ஏற்படுத்தப் பட்டிருக்கிறது.

ஸ்வாமி குவலயானந்தர் அங்கு பயிற்சிசெய்து வைக்கிறார்; அங்கு நடக்கும் பரீக்ஷைகளைப் படங்கள் எடுத்து, யோக மீமாம்ஸை யென்னும் சஞ்சிகையில் வெளியிடப்படுகிறது. கெட்டுப்போன சரீரங்களை இயற்கை வழிகளின் மூலமாகத் தேற்றிக்கொள்ள விரும்புவோருக்கு இலவசமாக இந்த முறைகள் அங்கு போதிக்கப்படும். தீராத ரோகங்களும் தெய்வோபிஷக்கின் அனுக்கிரஹத்தால் குணமடைந்து வருகின்றன. சரீரத்தைக் கெடுத்துக்கொண்டுள்ள நமது யுவர்கள் இந்த முறைகளை அப்பியஸித்து, உடம்பைத் தேற்றிக் கொள்ள வேண்டுமென்பதே என்னுடைய பிரார்த்தனை.

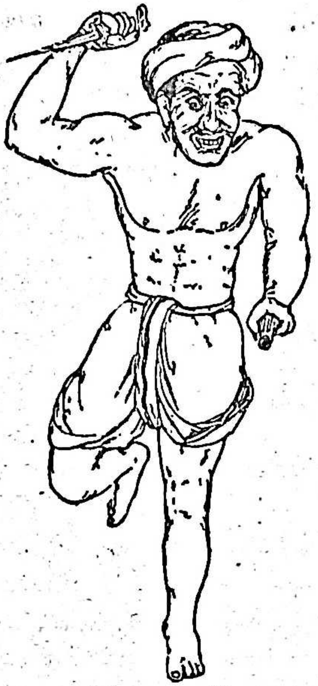
தொத்து வியாதி விவரத்தை அறிவித்தல்.

உங்களுடைய பரம சத்துரு யாரென்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? உங்களுடைய பணப்பையைத் திருடிக்கொண்டு போகும் திருடன் உங்களுடைய விரோதியன்று; துப்பாக்கியையும் ஈட்டியையும் எடுத்துக்கொண்டு வரும் கொலைக்காரன் உங்களுடைய சத்துருவன்று. யார் தொத்து வியாதியை மறைக்கிறானோ, யார் தொத்து வியாதி கண்டிருக்கும் விஷயத்தை அதிகாரிகளுக்கு அறிவிக்காமலிருக்கிறானோ அவனே உங்களுடைய பரம சத்துருவாவான்.

உங்களுடைய வீட்டுக்கு அடுத்த வீட்டில் வசிக்கும் ஒருவன் காலரா, அல்லது வைசூரி, அல்லது பிளேக், அல்லது வேறு தொத்து வியாதியால் பிடிக்கப்பட்டிருப்பதாக வைத்துக் கொள்ளுவோம். அதனால் உங்களுக்கு எத்தனை அபாயமேற்படுமென்பதை யோசித்துப் பாருங்கள். உங்களுக்கும், உங்களுடைய பந்துக்களுக்கும் எத்தனை அபாயமேற்படக் கூடுமென்பதைச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். வைசூரி நோயானது காற்றுமூலமாக வந்து உங்களுடைய குழந்தையைப் பிடித்துக்கொள்ளலாம். அந்த அடுத்த வீட்டிலும் உங்கள் வீட்டிலும் வேலைசெய்யும் வேலைக்காரியாவது, வண்ணானாவது தங்களை அறியாமலே அந்த வியாதிகள் உங்களுக்கும், உங்களுடைய சுற்றத்தாருக்கும் தொத்தும்படி செய்துவிடலாம். அடுத்த வீட்டிலிருக்கும் பிணியாளி நீங்கள் பானம்செய்யும் ஜலத்தையாவது, நீங்கள் வாங்கும் பாலையாவது கெடுத்து விடலாம். பிணியாளர்களுடைய படுக்கைகளையும், கக்கூஸ்களையும், போஜன மேஜைகளையும் சதா சர்வகாலமும் சுற்றிக்கொண்டிருக்கும் பொல்லா ஈயானது அடுத்த வீட்டுப்பிணியாளருடைய வியாதியை உங்களுடைய வீட்டுக்குக்கொண்டு வந்துசேர்த்துவிடலாம். அடுத்தவீட்டுப்பிணியாளியின் வியாதியால் தாக்கப்பட்டுள்ள எலியும் எலிஈயும் அடுத்த வீட்டிலிருந்து உங்களுடைய வீட்டுக்குள் வந்து புகுந்துவிடலாம்.

இத்தகைய அபாயங்களிலிருந்து தப்புவித்துக்கொள்ளப் பல வழிகளிருக்கின்றன. இந்த அபாயங்கள் உங்களுடைய சுற்றத்தாருக்கு ஏற்படாமல் தடுப்பதற்குப் பல உபாயங்கள் இருக்கின்றன. ஆனால் அடுத்த வீட்டிலிருந்து ஏற்படக்கூடிய அபாயம் இன்னதென்பதையே நீங்கள் தெரிந்துகொள்ளாமலிருந்தால், அவைகளிலிருந்து தப்புவிப்பதற்கு அவசியமான முறைகளை நீங்கள் எவ்விதம் அனுஷ்டிக்க முடியும்? உங்களுடைய வீட்டிலும் அடுத்த வீட்டிலும் எவ்வித அபாயமுமில்லையென்று நீங்கள் நினைத்து உங்களு

டைய ஜோலிகளை வழக்கம்போல் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். ஆனால் அடுத்தவீட்டுக் காரனைப் பீடித்துள்ள வியாதி உங்களுடைய வீட்டுக்கும் பரவும்அபத்துஇருந்துகொண்டே இருக்கிறது.



நீங்களும் ஒருவித அபாயமுமில்லை யென்று அசட்டு எண்ணங் கொண்டிருப்ப துடன், சுகாதார அதிகாரிகளும் அவர்களு டைய வேலையைச் செய்ய முடியாமற் போய் விடுகிறது. அவர்கள் உங்களுக்குப் பலவழி களில் உதவி செய்யக்கூடும். பிணியாளரைக் கவனித்து, 'அவருக்குத் தகுந்த சிகிச்சை செய்யும்படி அவர்கள் ஏற்பாடு செய்யலாம். அந்தந்தத் தொத்துவியாதி பரவமுடியாமற் செய்யலாம். நீங்கள் உபயோகிக்கும் ஜலம் கெட்டுப்போகாமலும், உங்களுடைய ஆகாரப் பதார்த்தங்களுக்கு அபாய மேற்படாமலும் அவர்கள் பாதுகாக்கலாம். அவசியமான நடவடிக்கைகளை எடுத்துக் கொள்ளுவதன் மூலமாகக் கிருமிகளால் வியாதிகள் பரவாமல் அவர்கள் செய்யலாம். உங்களுக்கு எவ்விதச் செலவு மன்னியில் தடுப்பு மருந்துகளை உங் களுடைய சரீரத்திற்குள் குத்திச் செலுத்தி, உங்களை அவர்கள் பாதுகாக்கலாம். எந்த இடத்திலிருந்து வியாதி வந்ததென்றும் எத னால் அது பரவுகிறதென்றும் அறிந்து, இரண்டுக்கும் இடமில்லாமற் செய்யலாம். இதுதான் சுகாதார அதிகாரிகளுடைய முக் கிய வேலை. உங்களுக்கு எல்லா உதவிகளையும் எக்காலத்திலும் செய்ய அவர்கள் தயாராக இருக்கிறார்கள்.

இருந்தாலும் நம்மில் பலர் என்ன செய்கி றோம்? நம்முடைய வீட்டில் யாருக்கேனும் தொத்துவியாதி கண்டிருக்கிற தென்றாவது, அவர்களுடைய உதவி நமக்குத் தேவையாக இருக்கிற தென்றாவது நாம் அவர்களுக்கு அறிவிப்பதில்லை. காலராக் கண்டிருந்தாலும் அதை மறைத்து, வெறும் அஜீரணம் என்று சொல்லி விடுகிறோம். வைசூரி கண்டாலும் வெறும் ஜுரமென்று சொல்லிமழுப்பிவிடுகி றோம். உள்ள விஷயமென்னவென்று சுகா தார இன்ஸ்பெக்டர்வலுவில்வந்து விசாரித்தா லும் ஒன்றுமில்லை யென்றுசொல்லி அவரை வெருட்டி அடித்துவிடுகிறோம். ஐயோ, என்ன கொடுமை? இவ்விதம் செய்வதால் வீட்டில் இருக்கும் பிணியாளிக்கு இல வசமாகக் கிடைக்கக் கூடிய சிகிச்சை யும் கிடைக்கமுடியாமற் செய்துகொண்டு விடுகிறோம். அதிகாரிகளுடைய நோக்கமே நிறைவேறாமற் செய்து விடுகிறோம்! நமது அண்டைவீட்டுக்காரருக்கு வியாதி ஏற்படக் கூடிய அபாயத்தை உண்டு பண்ணுகிறோம். அவ்விதம் செய்துவிட்டு மரணவிகிதம் அதி கமாக இருக்கிறதென்றும், தொத்து வியாதி கள் வியாபித்திருக்கின்றன வென்றும் அதி காரிகள் மீது எவ்விதம் புகார் சொல்ல முடி யும்?

நீங்கள் இவ்விஷயத்தில் ஒத்துழைக்கத் தயாராக இருக்கிறீர்களா? அதிகாரிகளு டைய உதவியை உபயோகித்துக் கொள்ள நீங்கள் தயாராக இருக்கிறீர்களா? உங்களு டைய சரீரத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளநீங் கள் தயாராக இருக்கிறீர்களா? உங்களுடைய

அண்டைவீட்டுக் காரருக்கு அபாயம் ஏற்படாமல் பாதுகாப்பதற்கு உதவிசெய்ய நீங்கள் தயாராக இருக்கிறீர்களா? நீங்கள் அவசியம் செய்தேதீருவீர்கள்.

உங்களுடைய வீட்டில் யாருக்கேனும் தொத்துவியாதி கண்டால் உடனே அதிகாரிகளுக்குத் தகவல் கொடுத்துவிட்டால் போதுமானது. நீங்கள் கிராமாந்தரத்தில் வசித்தால் கிராம முன்சீப்பிடம் சொன்னால் போதுமானது. மற்றக் காரியங்களை அவர் கவனித்துக் கொள்ளுவார். நீங்கள் பட்டணங்களில் வசித்துவந்தால், சேர்மனிடத்திலாவது, சுகாதார உத்தியோகஸ்தரிடத்திலாவது, வைத்தியரிடத்திலாவது, சுகாதார இன்ஸ்பெக்டரிடத்திலாவது ஒரு வார்த்தை சொன்னால் போதுமானது. அவ்விதம் செய்வதில் உங்களுக்கு எவ்வித சிரமுமில்லை. உங்களையும் மற்றவர்களையும் காப்பாற்றிக் கொள்ளுவதற்கு அதைத்தவிர வேறு வழியில்லை. தயங்கிக்கொண்டிராதீர்கள்! உடனே சொல்லி அனுப்புங்கள்.—சென்னை ஹெல்த் கவுன்ஸில் வெளியிட்டது.

குழந்தைகளைப்பற்றிய சுகாதார விதிகள்.

கர்ப்ப ஸ்திரிகளுக்குச் சில யோசனைகள்.

கர்ப்பம், பிரஸவம் இவைகளைப்பற்றி பாட்டிமார்கள் சொல்லுங்கதைகளைக் கேட்டு பயந்துகொண்டு விடாதீர்கள். கர்ப்பகாலத்தில் எந்த ஸ்திரீக்கேனும் அபூர்வமான அனுபவம் ஏற்பட்டால், அதன்பலனாக குழந்தைக்கு சரீரக்குறையாவது, மனக்குறையாவது ஏற்பட்டு விடுமென்று கர்ப்ப ஸ்திரீகள் பயப்படுகிறார்கள். குழந்தைகளுடைய சரீரத்தில் ஏதேனும் குறைவிருக்குமாவென்பது முன்னதாகவே தெரிந்துவிடுவது சாத்தியமாயின், ஏதேனும் ஒரு குறை குழந்தைகளுக்கு இல்லாமலிருக்காதென்றும், கர்ப்ப காலத்தில் துன்பகரமான அனுபவம் ஏதேனும் கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்படாமலிருப்ப தில்லையென்றும் மனது செட்ஸ் சுகாதார இலாகாதார் சொல்லுகிறார்கள். நல்லவேளையாக அவ்விதம் முன்னதாகத் தெரிவது சாத்தியமில்லை. ஆனால் குழந்தைகள் பிறந்தபிறகு செய்து வரும் சவரக்ஷணையினால் ஏற்படக்கூடியதை விட அதிகமாக கர்ப்ப காலத்தில் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்திற்கு அஸ்திவாரம் போட்டு விடப்படுகிறதென்பதில் உண்மையிருக்கிறது.

கர்ப்பகாலத்தில் வியாதிகளுக்காளாகியிருந்தால், சுகப்பிரஸவம் ஏற்பட்டு விடுமென்று பொதுவாக இருந்துவரும் தப்பெண்ணத்தில் நம்பிக்கை வைக்காதீர்கள். கர்ப்பந்தரிப்பதும் குழந்தைகளைச் சுமந்திருப்பதும் ஸ்திரீகளுக்கு இயற்கையாக ஏற்பட்டுள்ள தர்மங்கள். ஸ்திரீகளுடைய வாழ்வில் இந்தக் காலத்திலேயே அவர்களுடைய சரீரம் ஆரோக்கியமானதாகவும், மனது சந்துஷ்டியானதாகவு மிருக்க வேண்டும். கர்ப்ப காலத்தில் சீக்காக இருப்பது சாதாரண கர்ப்பமென்று சொல்லுவதற்கில்லை. கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கு வியாதி கண்டால் ஜாக்கிரதையாகக் கவனித்து வரவேண்டும். அபாயக்குறிகள் காலா காலத்தில் தெரிந்து விடும். கண்பார்வை மறைக்கும்; கண்களுக்கு முன் பொட்டுகளாகத்தெரியும்; முகம், கைகள், பாதங்கள் இவைகளில் உபத்ரவம் ஏற்படும்; ஓயாமல் தலைவலி இருந்து கொண்டிருக்கும்; மயக்க மிருக்கும்; அடிவயிற்றில் வலி யிருக்கும்; பீனிசமும், வயிற்றில் எரிச்சலுமிருக்கும்; அடிக்கடி வாந்தி செய்து கொண்டிருக்கும். ஏதோ கோளாறு இருக்கிற தென்பதற்கு இவைகளெல்லாம் அறிகுறிகளாகும். இருமல் அல்லது ஜல



[சுசியான குழந்தைக்கு சுத்தமான பால் வேண்டும்.]

தோஷம் ஏற்பட்டால் தகுந்த சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டும். மர்மஸ்தானத்திலிருந்து கொஞ்சமாக ரத்தம் வடிந்தாலும் அது கெடுதலானது. ரத்தப் பெருக்கையும், மூத்திரத்தையும் நன்முகச் சோதிப்பவராகவும், அபாயக் குறிகள் எதனால் ஏற்பட்டிருக்கின்றன வென்பதை அறிந்துகொள்ளக் கூடியவராகவும், ஜீவநூல் மர்மங்களை நன்கறிந்தவராகவுமுள்ள கெட்டிக்கார வைத்தியரைத் தெரிந்தெடுத்து, அசாதாரணமான சின்னங்களை அப்போதைக்கப்போது அவருக்கு அறிவித்து வந்தால் எதற்கும் பயப்படத் தேவையில்லை.

இரண்டு பேர்களுக்கு வேண்டிய ஆகாரத்தைப் புசிக்க வேண்டுமென்று நினைத்துக் கொள்ளாதீர்கள்! இது பெரிய பிசகு. இரண்டு பேர்களுக்கு வேண்டிய ஆகாரத்தை கர்ப்ப காலத்தில் புசித்தால் ஸ்திரீயின் சரீரத்தில் அதிகக் கொழுப்புச் சேர்ந்து, அவளுடைய சரீரமானது பார்வைக்கு விகாரமானதாகி விடும். இது சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியமான தென்று சொல்லமுடியாது. இவ்வித நிலைமை ஏற்படின் ஆகாரம், சரியான வியாயாமம், 9-மணித் தூக்கம், மத்தியானத்தில் சிரமபரிகாரம், சுத்தமான காற்று, திறந்த வெளிகளில் உலவுதல் இவைகள் சம்பந்தமாக நல்ல வைத்தியர் சொல்லுகிற யோசனையைக் கேட்டு அதன்படி நடந்துகொள்ளவேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் உங்களுடைய பற்களில் ஒன்று போய்விடு மென்ற கட்டுக்கதையை நம்பாதீர்கள். கர்ப்பந்தரித்ததும் ஆகாரக்கிரமம், பற்களில் உபாதை ஏற்படாமல் தடுத்தல் இந்த விஷயங்களை நன்முகத் தெரிந்து கொண்டுள்ள பல் வைத்தியர்களிடம் போய்க்காட்டி, அவர்கள் சொல்லுவதை நம்பி நடந்து கொள்ளுங்கள். மாதமொரு முறையாவது, அல்லது அவர் வரச்சொல்லுங் காலங்களிலாவது அவரிடம் போய்க் காட்டிக் கொண்டிருங்கள்.

எப்பொழுதும் சந்துஷ்டியாகவும், எதிர் காலத்தில் நம்பிக்கையுடனு மிருங்கள். உங்களுக்கு மனமிருந்தால் உங்களுடைய சரீரத்தில் உபாதைகளிருந்த போதிலும் நீங்கள் சந்துஷ்டியாக விருக்கலாம். பீனிசமானது மனிதர்களுடைய உத்வேகத்தைக் குறைத்து விடும். சுலபமாகவும் அது நிவர்த்தியாகாது. ஆயினும் வைத்தியர்கள் சொல்லும் பரிகார முறைகளை அனுஷ்டிப்பதுடன், வேறு சுலபமான சில பரிகாரங்களையும் நீங்கள் செய்து கொள்ளலாம். உங்களுடைய வாழ்வில் இன்பத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுவது ஒரு வழி; அதிகமாக மாமிசம், ஸத்துள்ள ஆகாரங்கள் இவைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளாமலிருப்பது மற்றொரு உபாயம். காலையில் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருந்து உட்கார்ந்ததும் ஒரு கிராக்கரைச் சாப்பிடுவது இன்னொரு வழி.

பிரஸவ காலத்தில் அதிகக் கஷ்டம் ஏற்படுமென்று அண்டை வீட்டுக்காரர்கள் சொல்லும் கதைகளைக் கேட்டுப் பயந்துகொண்டு விடாதீர்கள். வைத்தியரும் தாதியும் வேண்டியதைச் செய்வார்களென்று நம்பியிருங்கள். உங்களுடைய சரீரத்தைச் சுசியாக வைத்துக் கொண்டிருந்தால் சுகப்பிரஸவம் ஏற்படும். இந்தக் காலத்திய வைத்தியர்களுக்கு பிரஸவம் சுலபமாக ஏற்படும்படி செய்வதற்கும், குழந்தைக்கும் தாயாருக்கும் அபாயம் ஏற்படாமல் பாதுகாப்பதற்கும் தெரியும்.—குட்ஹெல்த்.

கண்களின் பராமரிப்பு.

(ஒரு வைத்தியர் எழுதியது.)

நமது உயிரில்கேர்முகமான சம்பந்தமில்லாதவைகளாகக் கண்கள் இருந்தபோதிலும் நமது சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகளில் அவை முக்கியமானவை. நாகரீகத்தின் லக்ஷணமே அதுதான். கண்ணில்லாதவர்கள் திக்கற்ற நிலைமையிலிருந்து வருவார்கள்.

இந்த ஒரு காரணத்தை உத்தேசித்தே ஒவ்வொருவரும் கண்கள் விஷயத்தில் பரமஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும். தேர்ந்த நிபுணர்களைத் தவிர வேறு எவரும் கண்களுக்கு சிகிச்சை செய்ய அனுமதிக்கக் கூடாது.

ஆனால் ஜனங்கள் அவ்விதம் செய்யாமலிருக்கிறார்கள். பலர் தங்களுக்கு இஷ்டமான கண்ணாடிகளை மனம்போல் வாங்கிப் போட்டுக்கொண்டு விடுகிறார்கள். கண்களில் ஏற்பட்டிருக்கும் கோளாறுக்கு எவ்விதச் சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டுமென்பதைத் தெரிந்துகொள்ளாமல் சிலர் கண்ட திராவகங்களையும், கண்துளிகளையும், இதர மருந்துகளையும் போட்டுக்கொண்டு விடுகிறார்கள். அவ்விதம் செய்வதால் அவர்கள் கண்களைக் கெடுத்துக் கொண்டு விடுகிறார்கள்.

கண் வைத்தியத்தில் நன்றாகத் தேர்ச்சியும் அனுபவமும் இல்லாதவர்கள் கண்களுக்கு வைத்தியம் செய்ய முயற்சி செய்யக்கூடாது. இவர்களில் இரண்டு சாரார்களிருக்கிறார்களென்பதை ஒவ்வொருவரும் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

கண் சிகிச்சை செய்கிறவர்கள் அல்லது கண் வைத்தியர்கள் என்ற ஒரு கோஷ்டியினரிருக்கிறார்கள். இவர்கள்தான் கண்களில் ஏற்படும் கோளாறுகளுக்குச் சிகிச்சை செய்யக் கூடியவர்கள். அவர்கள் கண்ணாஸ்பத்திரிகளிலிருப்பார்கள்; நீங்கள் செல்வவந்தர்களாகவிருந்தால் அவர்களுடைய வீடுகளுக்கும் போய் சிகிச்சை செய்துகொள்ளலாம்.

கண்ணாடிக் கடைக்காரர்கள் என்ற மற்றொரு கோஷ்டியினரிருக்கிறார்கள். அவர்கள் கண்களைச் சோதித்துப் பார்த்து, அவரவர்களுடைய கண்களுக்கேற்ற கண்ணாடிகளைக் கொடுப்பார்கள். இப்பொழுது அவர்கள் பயிற்சிபெற்று, பரீக்ஷிக்கப் பெற்று, கண் வைத்தியர்களுடைய அங்கீகாரத்தின் மேல் வேலைசெய்து வருகிறார்கள். ஆனால் அவர்கள் கண்களில் ஏற்படும் கோளாறுகளுக்குச் சிகிச்சை செய்யமாட்டார்கள். உங்களுடைய கண்களில் கோளாறுகள் இருந்தால், உங்களைக் கண் வைத்தியர்களிடம் அவர்கள் அனுப்பிவிடுவார்கள்.

சாதாரண வைத்தியர்கள் கண்களில் ஏற்படும் சில்லறைக் கோளாறுகளுக்குச் சிகிச்சை செய்வார்கள். கண்களில் கடுமையான கோளாறு இருந்தால் அவர்கள் உங்களைக் கண் வைத்தியர்களிடம் அனுப்பிவிடுவார்கள்.

கண்ணாடிகள்,

அனுபவத்தில் தெரிந்து கொள்ளவேண்டிய சில விஷயங்களைச் சொல்லுகிறேன். கண்ணானது ஒளிப்படம் எடுக்கும் கருவியைப் போன்றது. பெரியவர்களிலும் பலருக்கு வேறு உதவியில்லாமல் பார்வை சக்தி குறைவாக இருக்கும். பலவிதமான கிட்டதிருஷ்டி உங்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கலாம். எதனால் அந்த தோஷம் ஏற்பட்டிருக்கிறதென்று நிபுணர்கள்தான் சொல்ல முடியும். அவர்கள் சாமர்த்தியமாகக் கண்களைச் சோதனை செய்து பார்த்து எந்தக் கண்ணாடி உங்களுக்குப் பொருத்தமாக இருக்குமென்று சொல்வார்கள். அவைகளுக்குத் தக்க பரிகாரம் செய்து கொள்ளாவிடில் பலவிதக் கோளாறுகள் ஏற்படும். அவைகளில் தலைவலி முக்கியமானது.

சரியான கண்ணாடிகளைப் போட்டுக்கொண்டால்தான் இந்த உபாதை நிற்கும். சாதாரணமாக மனிதர்களுடைய 40-வது வயதில் கண்பார்வை மாறுதலடையும். அப்பொ

முது பலருக்குக் கண்ணாடிகள் வேண்டியிருக்கலாம். இதற்கு வெள்ளெழுத்து என்று பெயர்.

கண்களில் வலி.

இரண்டு கண்களிலுமாவது, ஒரு கண்ணிலாவது வலி உபத்திரவம் ஏற்பட்டால் உடனே உங்களுடைய சொந்த வைத்தியருக்காவது கண் வைத்தியருக்காவது காட்டவேண்டும். சில்லரை உபாதைகளால் கண்களில் வலி ஏற்படாது. மஞ்சளான நீர் வடிவதற்கு "கஞ்சக் டிவைடிஸ்" என்று சொல்லுவார்கள். இந்த உபாதை ஏற்படின் கண்கள் புண்ணாக விருப்பதுபோலிருக்கும். ஆனால் வலியிருக்காது.

கண்களில் வலியிருந்தால் கறுப்பு விழியில் அழற்சியிருக்க வேண்டும்; அல்லது கிளாகோமா ஏற்பட்டிருக்க வேண்டும்.

இரண்டும் பொல்லாத வியாதிகள். பின் சொன்ன வியாதிக்கு தக்க நிபுணரிடத்தில் கால தாமதமின்றியில் சிகிச்சை செய்து கொள்ளவேண்டும். கண்களில் வலியுடன் நீங்கள் பார்க்கும் பண்டங்களைச் சுற்றி ஒளியும் தெரிந்தால், அது கிளாகோமாவென்று தெரிந்து கொள்ளலாம்.

இத்தகைய கேஸ்களில் லோஷனை உபயோகிப்பதால் கண்களுக்குக் கெடுதி ஏற்படும். ஒரு அவுன்ஸ் ஜலத்தில் 10 கிரெயின் போரிக் ஆஸிட் கலந்த லோஷனைத் தான் இத்தகைய கேஸ்களில் உபயோகிக்கலாம். இது கண்களைச் சுத்தம் செய்து, வலியைச் சமனப்படுத்துவதுடன், கண்களுக்கும் கெடுதி செய்யாமலிருக்கும்.

கண்களிலிருந்து ஜலம் வடிதல்.

கண்களிலிருந்து மஞ்சள் நிறமான ஜலமாவது அல்லது சதைஸத்துக் கலந்த ஜலமாவது வடிந்தால் வெள்ளை விழியிலாவது, கண் சதைகளிலாவது அழற்சி ஏற்பட்டிருக்கிறதென்று தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். இதற்குத்தான் "கஞ்சக்டிவைடிஸ்" என்று பெயர். இந்த உபாதைக்கு சாதாரண வைத்தியர்களும் சிகிச்சை செய்வார்கள். நீங்களாக ஒன்றும் செய்து கொள்ளக்கூடாது.

இவைகளில் சில இனங்கள் பிறருக்குத் தொத்தக்கூடியவை. ஆகவே கண்களிலிருந்து வடியும் ஜலமானது உங்களுடைய விரல்களிலாவது, உங்களுடைய தளுவங்களிலாவது படாமல் வெகு ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். இவைகளில் சில கேஸ்களை குணப்படுத்துவது கஷ்டம். அநேகமாக கக்கூஸ்களிலிருந்தே இந்தஉபாதை ஏற்பட்டிருக்கும்.

புகை குடிப்பவர்களின் மந்தப் பார்வை.

அதிகமாகச் சுருட்டு குடிப்பதாலும் கண்களில் உபாதை ஏற்படலாம். வர வர கண் பார்வை மழுங்கிவந்து முடிவில் அதிகக்கெடுதல் ஏற்பட்டுவிடும். சிகரெட்டுகளே இந்த உபாதைக்கு முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது. குடாப்புகளாலும், சிகார்களாலும் இந்த உபாதை ஏற்படக்கூடும்.

நமது ராஜதந்திரிகளில் ஒருவர் அடிக்கடி ஸிகாரை உபயோகித்துவந்ததால் அவருடைய கண்களில் இந்த உபாதை ஏற்பட்டது. இதற்கு ஒரே பரிகாரம்தான் உண்டு. புகை குடிப்பதை நிறுத்திவிடவேண்டும்.

சாயமேற்றிய கண்ணாடிகள்.

சென்ற சில வருஷங்களில் சாயமேற்றிய கண்ணாடிகளின் உபயோகம் அதிகரித்து விட்டது. சிலருடைய கண்கள் சூரியனுடைய ஒளியால் பாதகமடைந்திருக்கலாம். சமுத்திரக் கரையோரத்தில் சாக்குக்கட்டி மலைப் பக்கத்தில் இருந்தால் இந்த உபாதை ஏற்படும். இவர்கள் சாயமேற்றிய கண்ணாடிகளை உபயோகிக்கலாம்.

ஆனால் அதிகச் சாயமேற்றிய கண்ணாடிகளை உபயோகிக்கக் கூடாது; அவசியமில்லாத காலங்களிலும் அவைகளை உபயோகிக்கக் கூடாது. வெளி ஒளியை மறைத்து வழக்கப் படுத்திக்கொண்டு விட்டால்

சாதாரணமான சூரிய ஒளியிலும் கண்கள் கூசும் நிலைமை ஏற்பட்டுவிடும்.

கண்களில் வெளிப் பதார்த்தங்கள்.

இவைபற்றி ஒருவார்த்தை. கண்களில் தூசாவது ஈயாவது சேர்ந்து விட்டால் கண்களைக் கசக்காதீர்கள். நன்றாகத் துப்புங்கள்; வாசனை உப்புகளை முகருங்கள்; கண்களை மூடிக்கொண்டு ஜலத்தில் அமிழ்த்தி, கண்களை ஜலத்திற்குள் திறந்து கொள்ளுங்கள். அந்நிய வஸ்து வெளிப்பட்டு விடும்.

அவ்விதஞ்செய்தும் அந்நியவஸ்து வெளிப்படாமலிருந்து, கண் வைத்தியர்களுடைய உதவியும் கிடைக்க முடியாமலிருந்தால் கண்ணில் ஒருதுளி விளக்கெண்ணெயையாவது, ஆலிவ் எண்ணெயையாவது விட்டுக் கொள்ளுங்கள். அவ்விதஞ் செய்தால் எரிச்சல் நிற்பதுடன், வைத்தியருடைய உதவி கிடைக்கும் வரை கண்ணுக்குக் கெடுதலுமேற்படாமலுமிருக்கும்.—ஹெல்த் அண்டு ஸ்டிரெங்த்.

மூன்றாவது சுவாஸாசயம்.

சர்மத்திலுள்ள 70-லக்ஷம் ஜன்னல்கள்.

நமக்கு மூன்று சுவாஸாசயங்கள் இருப்பது பலருக்குத் தெரியாது. சாதாரணமாகச் சொல்லப்படுவது போல் இரண்டு சுவாஸாசயங்களே நமக்குண்டென்று ஜனங்கள் நினைத்திருக்கிறார்கள். சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் இரண்டு சுவாஸாசயங்களைக் காட்டிலும் சரீரத்தைச் சுத்தம் செய்வதில் சர்மமானது முக்கியமானதென்றும் பலருக்குத் தெரியாது.

சாதாரண மனிதருடைய சர்மத்தில் 70 லக்ஷம் துவாரங்கள் இருக்கின்றன. அவைகள் வெகு நுட்பமானவைகளாக இருந்தாலும் சேர்த்தாற்போல் நீட்டிவைத்தால் அவைகள் 27 மைல் நீளமிருக்கும். ஒவ்வொரு துவாரமும் கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்கிறது. ஒவ்வொரு துவாரத்துக்கும் ரத்தம் ஓடிவந்து கழிவுப் பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்திவிட்டு, காற்றிலிருந்து பிராணவாயுவை ஸ்வீகரித்துக்கொள்கிறது. இந்த 70 லக்ஷம் துவாரங்களில் ஒன்றை மூடிவிட்டாலும் சரீர ஆரோக்கியத்துக்குக் கெடுதல் ஏற்படும்.

உங்களுடைய சரீரத்தில் கெட்டியான வர்ணத்தைப் பூசி இந்தத் துவாரங்களை அடைத்துவிட்டால் மரணம் சீக்கிரத்தில் சம்பவிக்கும். பாரிஸில் ஒரு நடன ஸ்திரீயானவள் கௌரவத்திற்கு ஆசைப்பட்டு தன்னுடைய சரீரமாத்பந்தம் தங்க வர்ணத்தைப் பூசிக்கொண்டாள். அவள் அன்று இரவே இறந்து போய்விட்டாள். ஒரு சுவாஸாசயத்துடன் ஒரு மனிதன் பலவருஷங்கள் ஜீவித்திருக்கலாம். ஆனால் அவனுடைய சர்மத்தில் மூன்றில் ஒரு பாகம் எரிந்து அழிந்துபோய்விட்டால் அவன் ஜீவித்திருப்பது சாத்தியமில்லை.

நீங்கள் குடிக்கும் ஜலமானது சரீரத்திற்குட் சென்று, சரீரத்திலுள்ள அசுத்தப் பதார்த்தங்களுடன் மூத்திரப்பைகள் வழியாகவும், சர்மத்தின் வழியாகவும் வெளிப்பட்டுவிடுகிறது. அதனாலேயே சுத்த ஜலத்தை அதிகமாகக் குடிக்கவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. அது சரீரத்தில் இருக்கும் அசுத்தங்களை வெளிப்படுத்தி விடுகிறது. குறைந்தது தினம் மூன்று குவார்ட் ஜலமாவது குடிக்கும் ஜப்பானியர் உலகிலுள்ள தேசத்தினரில் ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள். ஆனால் சரீரத்திலிருந்து வியர்வையும், அசுத்தமான காற்றும் வெளிப் படுவதற்கு இந்த துவாரங்கள் திறந்திராவிட்டால், அந்த அசுத்தப் பதார்த்தங்கள் மறுபடியும் ரத்

தத்திற்குத்திரும்பிவந்து சுவாசாசயங்களுக்கு அதிக வேலையைக் கொடுக்கும். சிறிதுகாலம் வரையில் சுவாசாசயங்கள் இந்த அதிகப்படி வேலைகளைச்செய்து நாமும் ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம். ஆனால் அதிககாலம் இவைகள் அந்த வேலையைச்செய்ய முடியாதாதலால் அசுத்தமாக இருப்பவர்கள் ஒருகாலத்தில் வியாதிகளுக்கு ஆளாகியே தீரவேண்டும்.

அடிக்கடி ஏன் ஸ்நானம் செய்யவேண்டியது அவசியம் என்பதைப்பற்றி ஒரு பிரபல சர்ஜன் சொல்லுவதாவது:—

"சர்மமானது சரீரத்தின் பெரிய சாக்கடை. அது தினந்தோறும் வெளிப்படுத்தும் அசுத்தங்களுக்கு அளவில்லை. ஜலமயமாகவும், காற்றுமயமாகவும், கிரைன் 30 அவுன்ஸ் அசுத்தங்களை, அதாவது சுவாசாசயங்கள் வெளிப்படுத்தும் அசுத்தங்களுக்கு ரெட்டிப்பு மடங்கை, சர்மமானது வெளிப்படுத்துகிறது.

பன்றி இறைச்சியில் கிருமிகள்.

நாம் பொதுவாக ஒப்புக் கொள்ளுவதைவிட டிரிகினோஸிஸ் என்னும் வியாதியானது அதிக வியாபகமுடையதாக இருக்கிறது என்று பிரேக் என்னும் நகரில் மெஸ்னர் என்பவரும், பபலோ என்னும் பட்டணத்தில் வில்லியம்ஸ் என்பவரும் பிரேதபரீக்ஷையின் மூலமாகக் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள்.

மனித சரீரத்தில் வியாதிக் குறிகள் காண்பதற்குக் குறைந்தது 1250 டிரிக்னேக்களாவது, சரீரத்தில் சேரவேண்டும். ஆதலால் குறைந்த அளவு அந்தக்கிருமிகள் சேர்ந்தவர்களுடைய சரீரத்தில் வியாதிக் குறிகள் காணப்படுவதில்லை. இந்தக் கிருமிகள் ஒன்றுக்குத்தொளாயிரமாகப் பெருகிவிடுகின்றன. மெஸ்னர் என்பவர் கொல்லப்பட்ட ஒவ்வொரு பன்றியையும் பெருத்துக்காட்டும் கருவியைக் கொண்டு சோதிக்கவேண்டு மென்றும், நன்றாக வேகவைக்காத பன்றி இறைச்சியைச் சாப்பிடக் கூடாதென்று ஜனங்களுக்கு உபதேசிக்க வேண்டு மென்றும் சொல்லுகிறார். இந்த தேசத்தில் டிரிக்னே என்னும் கிருமிகளிலிருந்து ஜனங்களைக் காப்பாற்ற எவ்வித முயற்சியும் செய்யப்படவில்லை. அமெரிக்காவில் பன்றி இறைச்சியில் இந்தக் கிருமிகள் அதிகமாக இருப்பதால் பன்றி மாம்சத்தைப் பரிசோதனை செய்வதையே யுனைடெட் ஸ்டேட்ஸ்கவர்ன்மெண்டார்கைவிட்டுவிட்டு, பன்றி மாமிசத்தைச் சாப்பிட்டால் அதனால் ஏற்படும் அபாயங்களுக்கு ஜனங்களே ஜவாப்தாரிகள் என்று அவர்கள் எச்சரிக்கை செய்திருக்கிறார்கள்.

இந்தக் கொடிய கிருமியானது சரீரத்தில் சேராமல் இருப்பதற்கு பன்றி மாம்சத்தைப் புசிக்காமல் இருப்பதே சரியான முறையாகும். பன்றியானது தோட்டியாக இருக்கிறது. ஆகையால் அதனுடைய மாமிசத்தை ஒருவரும் உபயோகிக்கக்கூடாது.

சூரிய ஒளியின் சக்தி.

சூரியவெளிச்சமானது கிருமிகளைக் கொல்வதில் அதிக சக்தி யுடையதென்று வெகுகாலமாகத் தெரிந்திருந்தும், அதனுடைய சக்தியின் அளவுசரியாகத்தெரியாமலிருந்தது. டெட்ராய்ட் சுகாதார இலாகாவைச் சேர்ந்த டாக்டர் மீடர் என்பவர் சமீபத்தில் சில பரீக்ஷைகளைச் செய்து, சூரியன் ஒளிக்கு கிருமிகளைக் கொல்லுவதற்குள்ள சக்தியை நிர்ணயித்திருக்கிறார். நல்ல மத்தியான வேளையில் கிருமிகள் இரண்டு மணிநேரம் சூரிய

வெளிச்சத்திலாவது, ஆகாய வெளிச்சத்திலாவது இருந்தால் அவை மரித்துப்போய்விடும். எல்லா ஜன்னல்கதவுகளையும் மூடியிருந்தாலும் சூரிய வெளிச்சம் பிரவேசிப்பதில் இருக்கும் தடைகளை நிவர்த்தி செய்துவிட்டால், சூரிய வெளிச்சமும், ஆகாய வெளிச்சமும் கிருமிகளைக் கொன்றுவிடும். ஆகையால் புதிதாக கட்டும் வீடுகளில் சூரிய வெளிச்சம் தாராளமாகப் பிரவேசிக்கும்படி தகுந்த ஏற்பாடுகளைச் செய்வதற்கு மேன்பார்வை அதிகாரிகளை ஏற்படுத்தவேண்டுமென்று அவர் சிபார்சு செய்கிறார்.

தூக்க காலம்.

ஒவ்வொருவருக்கும் வேண்டியிருக்கும் தூக்க காலத்தில் வித்தியாசமிருக்கிறதென்றும், ஆனால் குறைந்தது அடியிற்கண்ட பிரகாரமாவது ஜனங்கள் தூங்க வேண்டுமென்றும் ஸர் ஜேம்ஸ் என்பவர் சொல்லுகிறார்:—

புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகள் 24-மணி நேரம் தூங்கவேண்டும்; மூன்றுமாதக் குழந்தைகள் 20-மணிநேரமும், ஆறுமாதக்குழந்தைகள் 18-மணிநேரமும், ஒருவயது முதல் 5-வயது வரையில் 14-மணி நேரமும், ஐந்துவயது முதல் பத்துவயது வரையில் 12-மணி நேரமும், பத்து வயது முதல் பதின்மூன்றுவயதுவரையில் 11-மணி நேரமும், பதின்மூன்று வயதுமுதல் முப்பது வயதுவரையில் 9-மணி நேரமும், முப்பது வயதுக்குமேல் 8-மணி நேரமும் தூங்க வேண்டும்.

நல்ல குணமும் சரீர சுகமும்.

[எம். எக்ஸ். ஸல்லிவன்.]

மனிதர்களுடைய மனோவிகாரத்திற்குத் தகுந்தபடி அவர்களுடைய முகத்தில் மாறுதல் ஏற்படுகிறது என்பது வெகுகாலமாகத் தெரிந்திருக்கிறது. உதாரணமாக, சந்தோஷகாலத்தில் முகம் ஒருவிதமாகவும், கோபகாலத்தில் வேறொரு விதமாகவும் இருக்கிறது. மனோவிகாரமானது சரீரத்தின் நல்விய சௌக்கியத்தை மாற்றிவிடுகிறதென்றும், சிலவகைப்பட்ட உணர்ச்சிகளும், முக்கியமாக சந்துஷ்டியும், சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகள் சரியாக வேலை செய்வதற்கு உதவி புரிகின்றனவென்றும், வேறுவித உணர்ச்சிகள் சரீரத்திற்குக் கெடுதலை உண்டுபண்ணுகின்றனவென்றும் சமீபகாலத்தில் தெரிய வந்திருக்கிறது. நமது பலவகைப்பட்ட உணர்ச்சிகளுக்கும் சரீர நல்விய சௌக்கியத்திற்கும், சரீர ஆரோக்கியத்திற்கும் உள்ள சம்பந்தத்தை இங்கு குறிப்பிடுகிறேன்.

உதாரணமாக, விதைகளில் உயிரானது இல்லாமலிருந்த போதிலும் பொதுவாக உயிரிருக்கையில் முயற்சி இருக்கிறது; முயற்சி இருக்கையில் வேலை இருக்கிறது. நாம் செய்யும் காரியங்களுக்காக நாம் உபயோகிக்கும் சக்தியானது நாம் புசிக்கும் ஆகாரத்திலிருந்து உண்டாகிறது. நாம் புசிக்கும் ஆகாரமானது நமக்கு உபயோகப்படவேண்டுமானால் அது நன்றாக ஜீரணமாக வேண்டும். ஜீரணமென்றால் நமது சரீரத்தை அமைப்பதற்கு வேண்டிய விதமாக நாம் புசிக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் மாறவேண்டும். இரண்டாவதாக, இவ்விதம் மாறும் ரஸாயனப் பதார்த்தங்கள் கரையக்கூடியவைகளாகவும்

சுலபமாக நமது ரத்தத்திலும் தசைகளிலும் கலந்து கொள்ளக் கூடியவைகளாகவும் இருக்கவேண்டும்.

மாமிசம், பால், கோழிமுட்டை, நவதானியங்கள், மரக்கறிகள், பழவகைகள், கீரைகள் இவைகளையே நாம் முக்கிய ஆகாரப்பதார்த்தங்களாகவைத்துக்கொண்டிருப்பதால் தசைகளை உண்டுபண்ணும் புரோடீனும், உஷ்ணத்தை உண்டுபண்ணும் மாவு, சர்க்கரை முதலிய கார்போ ஹைட்ரேட்களும், போதிய அளவு கொழுப்புகளும், உலோக வஸ்துக்களும், ஜீவ ஸத்துப் பொருள்களும், ஜலமும் நமக்குக் கிடைத்து விஷமிகளான கிருமிகள் முதலியவை நமது சரீரத்தைக் கெடுக்காமல் அவை செய்து வருகின்றன.

நமது உயிர் வாழ்விற்கே பலதினிசுகள் அவசியம். நமது உடலமானது நன்றாக வேலை செய்து வருவதற்கு நான் மேலே குறிப்பிட்ட பலவகைப்பட்ட ஆகார வஸ்துக்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

சில ஆகாரப் பதார்த்தங்களில்தான் நமது சரீரத்திற்கு வேண்டிய எல்லா வஸ்துக்களும் சேர்ந்திருக்கும். பலதினுசு பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துக்கொண்டால் அவைகள் ஒன்றுடன் ஒன்று கலந்து, ஒன்றில் குறைவாக இருக்கும் வஸ்துவை மன்றொன்றில் உபரியாக இருக்கும் வஸ்துவானது இட்டு நிரப்பி சரீரம் வளருவதற்கு அனுகூலமான நிலைமை ஏற்படும்.

சிலவகைப் பதார்த்தங்களையே நாம் உபயோகித்து வந்தால் நமது சரீரம் வளருவதற்கு அவசியமான வஸ்துக்களும், உலோகப் பொருள்களும், ஜீவ ஸத்துக்களும் கிடைக்காமற் போய்விடும். பால், கோழிமுட்டைக்குள் இருக்கும் கரு இவைகள் சம்பந்திக்காததாகவும், நன்றாக அரைத்ததாகவும் உள்ள மாவிலிருந்து செய்யும் பிஸ்கோத்துகளையும் வெள்ளை ரொட்டிகளையும், நன்றாகத் தீட்டிவிட்ட அரிசியையுமே நாம் முக்கிய ஆகாரப் பதார்த்தங்களாக வைத்துக்கொண்டால் நமது சரீரசக்தி குறைந்து; ஊட்டம் இல்லாமல் போய், வியாதி அறிகுறிகளும் ஏற்படும். ஆனால் மாமிசம், பால், கீரைகள், பழவகைகள் இவைகளையும் சேர்த்துக் கொண்டால் மேலே சொன்ன ஆகாரப் பதார்த்தங்களிலுள்ள குறைவுகளை இவைகள் இட்டு நிரப்பிவிடும்.

மாமிசம், பால், கோழிமுட்டை இவைகள் நமது தசைநார்கள் வளருவதற்கு வேண்டிய உபகரணங்களைக் கொடுப்பதுடன், சரீரமானது தன்னுடைய வேலைகளைச் சரியாகச் செய்துவரும்படி மாமிச கோளங்களுக்குச் சக்தியை உண்டு பண்ணக்கூடிய இதர வஸ்துக்களையும் சப்ளை செய்கிறது. நவதானியங்கள் தசை நார்கள் அமைவதற்கு வேண்டிய வஸ்துக்களைக் கொடுப்பதுடன் நேர்முகமாகவாவது, அல்லது ஜீரணமானபிறகாவது சரீரத்திற்கு உஷ்ணத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய சர்க்கரைகளை சப்ளை செய்கின்றன. பழங்களும், கீரைகளும் அவசியமான ஜீவஸத்துப் பொருள்களையும் உலோக வஸ்துக்களையும் சரீரத்துக்குக் கொடுப்பதுடன் உபயோகமற்ற வஸ்துக்களை வெளிப்படுத்துவதற்கும் உதவியாக இருக்கின்றன. ஜலமானது ஜீரணசக்தியைப் பெருக்கி ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் சீக்கிரமாக ஜீரணமாகும்படி செய்வதுடன் ஜீரணமான ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் சரீரத்தோடு கலந்து கொள்ளவும் கழிவுப் பதார்த்தங்கள் மூத்திரப்பைகள் வழியாக வெளிப்படவும் குடலிலுள்ள கழிவுப் பதார்த்தங்கள் வெளிப்படும்படி செய்யவும் உதவியாக இருக்கிறது.

நாம் ஆரோக்கியமாக இருந்துவர வேண்டுமானால் சரீரத்திலுள்ள கழிவுப் பதார்த்தங்களை அப்போதைக் கப்போது வெளிப் படுத்திவிட வேண்டும். அவ்விதமில்லாமல் அவைகள் மெதுவாக குடல்களின் வழியாக வெளிப்படும் பக்ஷத்தில் கிருமிகள் சுறுசுறுப்பு அடைந்து விடுகின்றன. இந்தக்கிருமிகள் அழுக வைக்கும் சக்தியுடையவைகளாக இருந்தால் இரண்டு வழிகளில் அவை நமது சரீரத்திற்குக் கெடுதலை உண்டுபண்ணுகின்றன. முதன்மையாக,

சரீர வளர்ச்சிக்கு அவசியமான வஸ்துக்கள் சரீரத்தில் இல்லாமல் அவை செய்து விடுகின்றன. இரண்டாவதாக, அவைகள் உற்பத்தி செய்யும் வஸ்துக்கள் நமது சரீரத்தில் கலந்துகொண்டால் சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகளுக்கும் நரம்புகளுக்கும் கெடுதலை உண்டு பண்ணுகின்றன. நமக்கு வயது ஏற ஏற கழிவுப்பதார்த்தங்கள் மெதுவாக வெளிப்படுவதால் அபாயம் அதிகரிக்கும். ஆனால் சரியான ஆகாரக்கிரமத்தை அனுஷ்டிப்பதாலும், ஜீரணசக்தியைப் பெருக்கக்கூடிய விதமாக தசைகளுக்குச் சுறுசுறுப்பு ஏற்படுவதற்கு வியாயாமங்களைச் செய்து வருவதாலும் இந்தக் கெடுதலை தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். சரீரத்திலிருந்து கழிவுப்பதார்த்தங்கள் சரியாக வெளிப்படாததனாலேயே சரீர சக்தி குறைந்து, வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்கும் சக்தியும் குறைந்துவிடுகிறது.

நாம் சரியான முறைகளை அனுஷ்டித்து வந்தால் நமது சரீரமானது ஆகாரப்பதார்த்தங்களை ஜீரணம்செய்து, அவ்விதம் ஜீரணமான வஸ்துக்களை சரீரத்தில் சேர்த்து, அவ்விதம் சேர்த்த வஸ்துக்களை அந்தந்த உறுப்புகள் அடையும்படி செய்துவிடும். ஆகாரப்பதார்த்தங்களைக் கண்ணால் பார்த்தவுடனேயே சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகள் தம் தம் வேலைக்குத் தயாராக இருக்கின்றனவென்று நமக்கு அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கின்றது. ஆகாரப்பதார்த்தங்களைக்கண்ணால் பார்த்தவுடனேயே நாக்கில் ஜலம் ஊறுகிறது. ஆகாரப்பதார்த்தங்களைக் கண்ணால் பார்த்து அவைகளுடைய வாசனையை ஸ்வீகரித்தவுடன் இரைப்பைக்குச் செய்தி போய்விடுகிறது. உடனே அங்கிருந்து ஜீரணதிரவ பதார்த்தமானது உற்பத்தியாக ஆரம்பித்து இரைப்பைக்குள் வரும் ஆகாரத்தை ஜீரணம் செய்ய அது தயாராகக் காத்துக் கொண்டிருக்கிறது. இவ்விதமாக ஜீரணவேலை காலதாமத மன்னியில் நடைபெறுவது சாத்தியப்படுகிறது. இவ்விதமே அரைகுறையாக ஜீரணமான ஆகாரப்பதார்த்தமானது இரைப்பையை விட்டு குடல்களுக்குப்போக ஆரம்பித்ததும் குடலில் அவைகளை ஜீரணம் செய்யும் வேலையில் ஈடுபட்டுள்ள எல்லா மாமிச கோளங்களுக்கும் சமாசாரம் எட்டி ஜீரண திரவ பதார்த்தமானது குடல்களில் உற்பத்தியாக ஆரம்பித்துவிடுகிறது. குடல்களில் ஆகாரம் ஜீரணம் ஆகையில் பல கருவிகளும் ஜீரண திரவபதார்த்தங்களும் சேர்ந்துவேலை செய்ய ஆரம்பித்துவிடுகின்றன.

நமது மனம் சந்துஷ்டியாக இருந்தால் இந்த வேலை திருப்திகரமாக நடைபெறுகிறது. நமது மனதில் பரபரப்பு ஏற்பட்டிருந்தால் ரத்தக் குழாய்கள் சுருங்கி, முகம் வெளுத்து, வாய் ஊறல் நின்று, வாயும் நாக்கும் உலர்ந்து, ரோமம் சிலிர்த்து, ஹிருதயம் படபடவென்று அடித்துக்கொண்டு, மூச்சு அதிகரித்து, உதடுகள் முறுக்கிக்கொண்டு விடுகின்றன. பரபரப்பினால் வெளி உறுப்புகள் பாதகமடைவதுடன் சரீரத்துக்குள் இருக்கும் உறுப்புகளும் கஷ்டப்படுகின்றன. கவலை, தொல்லை, கோபம், அல்லது பயம் ஏற்பட்டால் ஜீரண வேலை சரியாக நடைபெறுவதற்கு அனுகூலமான நிலைமை இல்லாமற் போய் விடுகிறதென்று மனிதர்களுடைய சரீரத்தையும், மிருகங்களுடைய சரீரத்தையும் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில் தெரிய வந்திருக்கிறது. மனதிற்கு அபாயமான நிலைமை ஏற்பட்டால் வாய், இரைப்பை, குடல்கள் இவைகளிலுள்ள மாமிச கோளங்கள் சரியாக வேலை செய்வதும், பித்தநீர் வெளிப்படுவதும் சிறிது காலம் தடைப்படுகிறது. இந்த சந்தர்ப்பத்தில் இரைப்பையில் இருக்கும் ஆகாரப்பதார்த்தமானது சரீரத்திற்கு அனுகூலத்தைச் செய்வதற்கு பதிலாக, பிரதிகூலத்தை விளைவிக்கிறது. ஆகவே கோபமாவது ஆத்திரமாவது ஏற்பட்டிருக்கும் சமயத்தில் ஆகாரத்தைப் புசிக்காமலிருந்து, அவை தணிந்த பிறகு உட்கொள்ளுவதே கிரமமானது என்று வெளிப்படுகிறது. இந்த தர்மத்தை ஸ்திரீகள், புருஷர்கள், குழந்தைகள் எல்லோரும் எவ்வித வித்தியாசமுமின்றி அனுஷ்டித்து வந்தால் மனோவிகார அஜீரண உபாதை இல்லாமற் போகும். மனோவிகாரமானது சரீர நிலைமையைப் பெருவாக பாதிக்கிறது என்பதை ருஜுப்படுத்த நாம்

மேலே சொல்லி யிருக்கும் விஷயங்கள் போதியவை என்று நினைக்கிறேன். இவை களிலிருந்து நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களை ஜீரணம் செய்து சரீரத்துடன் சேர்ப்பதற்கு எல்லா உறுப்புகளும் ஒற்று மையாக வேலை செய்து வருகின்றன வென் பது வெளிப்படுகிறது. ஆகார வேளையிலும், அதற்கு முன்னரும் நல்ல குணத்துடனும், சந்துஷ்டியாகவும் இருந்தால் ஜீரணவேலை வெகு திருப்திகரமாக நடைபெறுகிறது. நல்ல குணமென்றால் அயலான் ஏறி மிதித் தாலும் பொறுத்துக்கொண்டிருக்க வேண்டு மென்பதில்லை. எதையும் சமாளித்துக் கொள் ளலாம் என்ற நம்பிக்கையுடனும், ஹிருதயத் தில் அன்புடனும், ஒருவரிடத்திலும் த்வே ஷமில்லாமலும் இருந்தால் போதுமானது.

அவ்விதமின்றி காலையில் எழுந்திருக்கை யிலாவது, ஆகாரகாலத்திலாவது கோபத்துட னிருந்தால் சாதாரண ஜனங்களுடைய ஜீரணசக்தி குறைந்து, சரீரம் சரியாக இருப் பதற்கு சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் உறுப்பு களுக்கு எவ்வளவு வேலை கொடுக்கலாமோ அதைவிட அதிகமான வேலையைக் கொடுக்க வேண்டி வருகிறது.

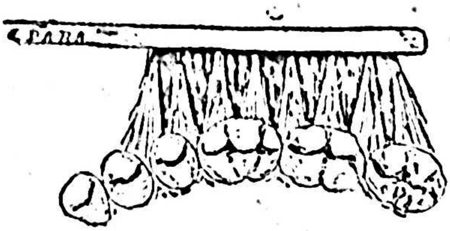
சிலர் பிறருக்குக் கோபமூட்டுவதில் சந்தோ ஷமடைகிறார்கள்; வேறுசிலர் விளையாட்டுச் சண்டையிலோ வினைச் சண்டையிலோ திரு ப்தியடைகிறார்கள். இத்தகையோரை நாம் பொது விதியிலிருந்து விலக்கு செய்துவிட வேண்டும். பொதுவாக ஆகார வேளையில் பயமாவது, கோபமாவது, கடுகடுப்பாவது ஏற் பட்டால் ஜீரணவேலை தவக்கப்பட்டு, கழிவுப் பதார்த்தங்கள் வெளிப்படுவது மெதவலை டைந்து, விஷமும் உற்பத்தியாகிறது. அத் தகையோரும் சந்துஷ்டியாக இருப்பவர்களைப் போல் அதிக காலம் ஜீவித்திருக்கலாம். ஆனால் அவர்கள் அவ்வளவு சுகமாகவாவது, பிறர் அவர்களால் சுகப்படக்கூடிய விதத்திலா வது வாழ்ந்துவர முடியாது.

ரஸாயனக்கலப்புகளும் மனோவிகாரங்களும் நெருங்கிய சம்பந்த முடையவைகளாக இருக் கின்றன. நாமும் நம்மைச் சேர்ந்தவர்களும் நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களும் சந்துஷ்டி யாக வாழும்படி அவைகளை நமக்கு அனுகூல மாக உபயோகித்துக் கொள்ளுவோமாக:— கிளினிகல் மெடிஸின் அண்ட் சர்ஜரி.

பழக்கங்களில் கிலிப்தம்.

நவீன சிசு சம்ரக்ஷண முறைகளில் பரிச் சயமுள்ளவர்கள் காலம் தவறியாவது அடிக் கடியாவது குழந்தைகளுக்கு மலப்பிரவர்த்தி ஏற்படுவது கெடுதலானதென்றும், அதனால் அதிசாரம் ஏற்படுமென்றும், அதைக் குணப் படுத்துவது சிரமமென்றும் தெரிந்துகொண் டிருப்பார்கள். குடலில் அதிக வேலை ஏற் பட்டால் அந்த உறுப்புக்கட்டிடத்திற்கு பாத கம் ஏற்படும். மலப்பிரவர்த்தியாவதற்கு அதிக சிரமம் ஏற்பட்டால் பிறகு களைப்பு உண்டாகி, சிறிதுகாலம் மலக்குடல் வேலை செய்யாமல் போய்விடுகிறது. மலக்குடலின் உள்ளுறை கிழிந்துபோனாலும் அல்லது முறிந்துபோனாலும் விஷமும் கிருமிகளும் தாராளமாக உள்ளே நுழைய இடமேற்பட்டு விடுகிறது.

மலச் சிக்கலால் ஏற்படும் உபாதையை ஜன ங்கள் அநாவசியமாக மிகைப்படுத்தி கூறுகி றார்கள். மலச்சிக்கலால் மலத்தில் அழுகிப் போன வஸ்துக்கள் சரீரத்தில் கலந்துவிடு மென்று சொல்லப்படுகிறது. ஆனால் திரவ பதார்த்தமாக இருக்கும் மலத்தில் வஸ்துக்கள் அழுகுவதுபோல் அவ்வளவு சுலபமாககெட்டி யான மலத்திலுள்ள வஸ்துக்கள் அழுகு வதற்கு இடமில்லையென்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுவது அதிக சிரம



[சரியாக அமைக்கப்பெற்ற பல் பிரஷானது பற்களின் அமைப்புக்குத் தகுந்தபடி வாட்டமாக இருக்கிறது.]

மானதில்லை. மலக்குடலில் எவ்வளவு அதிகமாக திரவ பதார்த்தம் இருக்கிறதோ அவ்வளவு அதிகமாக அவைகள் அழுகி அதிலிருந்து உற்பத்தியாகும் விஷமானது சரீரத்தில் சம்பந்திக்கும். பக்ஷிகள், ஆடுகள் முதலிய பிராணிகளுடைய வழியில் குழந்தைகளைப் பழக்கவேண்டுமென்று சொல்லுவோருக்கு இவ்விஷயத்தை நாம் நினைப்பூட்ட விரும்புகிறோம். தவிரவும், நினைத்த வேளைகளில் மலப்பிரவர்த்தி செய்துகொள்ளக் குழந்தைகளை பழக்கிவிடுவோர் அதனால் சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியம் ஏற்படாததை அறிவதோடு, மலக்குடல்வேலைசெய்யச் சக்தி அற்றதாக போய்விடுவதையும் தெரிந்து கொள்ளுவார்கள். மனிதக்குழந்தைகளின் உறுப்புகள் மிருகங்களுடைய உறுப்புகளைப் போலவே அமைக்கப் பெற்றிருந்த போதிலும் அவை நாகரீகத்தின் பலனாக ஏற்பட்டுள்ள பலவிதிகளையும், சம்பிரதாயங்களையும், பழக்கங்களையும் அனுஷ்டிக்க வேண்டி யிருக்கிறது. மிருக வாழ்க்கையால் கட்டுக்கு அடங்காததாக இருக்கும் சில வழக்கங்களை மனிதர்கள் சம்பந்தபட்ட மட்டில் அறிவினால் திருத்தவேண்டி யிருக்கிறது. இந்த அறிவைப் புகட்டும் வேலை குழந்தை பிறந்த காலம் முதலே ஆரம்பமாகி விடுகிறது.

மிருகங்கள் ஆகாரம் வேண்டி யிருக்கும் போது அதைத்தேடி அலைந்து புசித்து அவசியமான காலத்தில் மலப்பிரவர்த்தி செய்து கொள்ளுகின்றன. மனிதவர்க்கங்கள் சம்பந்தப்பட்டமட்டில் சம்பிரதாயத்தை அனுசரித்துப் பழக்கம் ஏற்பட்டுவிடுகிறது. நாம் குறிப்பிட்ட நேரங்களில் ஆகாரத்தைப் புசித்து பழக்கம் செய்து கொள்ளுகிறோம். சரீர அங்க வியாபாரமும் இந்த அனுபவத்தை அனுசரித்து ஏற்பட்டு விடுகிறது. ஆகவே காலாகாலத்தில் மலப் பிரவர்த்தி செய்து கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளைத்தவிர மற்றவர்கள் 24 மணிநேரத்துக்கு ஒருமுறை மலப்பிரவர்த்தி செய்து கொள்வது அவர்களுடைய தேகத்தை ஆரோக்கியமான ஸ்திதியில் வைத்துக்கொள்ள போதுமானது: —நேஷனல் ஹெல்த்.

கோடைகால பானங்கள்

நமது தேசத்தில் கோடைகாலம் வரும் பொழுது ஆரஞ்சு ரஸம், லெமனெட், எலுமிச்சம்பழ ரஸம் இவைகளுடைய வாசனை யேற்றிய பானங்களைப் பலர் உபயோகிக்கிறார்கள். சில வீடுகளில் இராத்திரிகளில் கடைசியாக பார்லி ஜலம் கலந்த லெமனேடை வருஷ முழுவதும் உபயோகிப்பது வழக்கமாக இருந்து வருகிறது. லண்டனில் ஒரு பிரபல ஹோட்டலில் பார்லி ஜலம் கலந்த லெமனெட் எப்பொழுதும் குழாய்களில் வந்துகொண்டிருக்கும்படி ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார்கள். அவைகளெல்லாம் வீடுகளிலேயே செய்யப்படுகின்றன. அவைகளை உபயோகிக்கலாமென்று வைத்தியர்கள் சிபார்சுசெய்யுமுன் அவைகளின் குணமின்னதென்பதை அவர்கள் தெரிந்து கொள்வதற்காக அவைகள் எவெவை கலந்தவையென்பதை விவரிக்கும்படி டாக்டர் ஹாரிஸ் கேட்டுக்கொள்ளுகிறார். இந்தப் பழங்களிலிருந்துகிடைக்கக்கூடிய ரஸங்கள் ஒருவகைப்பட்டவைகளாகவும், ஆஸிட், சர்க்கரை, ஒருவகை எண்ணெய், உப்புக்கள் இவைகள் சேர்ந்தவைகளாகவும் இருக்கின்றன. இவைகளில் ஸைட்ரிக் ஆஸிட்தான் அதிகமாக இரு

க்கிறது. மாலிக ஆஸிட் என்பதும் சிறி தளவு இருக்கலாம். சர்க்கரைகள் கரும்பு சர்க்கரையாகவும், ஒருவிதமாகக் கலப்பட முள்ள சர்க்கரையாகவும் இருக்கின்றன. உப்புப் பதார்த்தத்திற்குத் தனிக்குணம் எது வுமில்லை. பெக்டைன், ஆஸ்பரகைன் இவைக ளுடைய கோஷ்டியைஅவைகள் சேர்ந்தவை. பல திணுசு பழங்களில் ஆஸிட், சர்க்கரை இவைகளின் வீதாசாரத்தில் வித்தியாச மிருக்கலாம். ஆரஞ்சுப் பழங் களில் இந்த வீதாசார வித்தியாசம் அதிகமாக இருக்கும். ஆகவே, நாம் உப யோகிக்காத ஒரு பழத்தின் செயற்கையைக் குறிப்பிடுவது சாத்தியமில்லை. பழங்களைப் புளிப்புப்பழங்களென்றும், தித்திப்புப் பழங்க ளென்றும் இரண்டு பிரிவுகளாக வகுக்கலாம். எலுமிச்சம் பழத்தில் சுமார் 8%ஸைட்ரிக் ஆஸிடும், 1.5% வேறுவித சர்க்கரையும், 0·5% கரும்புச் சர்க்கரையும் இருக்கும். இது புளிப்பு இனம். ஆரஞ்சில் 1.5% ஸைட்ரிக் ஆஸிடும், 4% இதர சர்க்கரையும், 5% கரும் புச் சர்க்கரையும் இருக்கும். இது தித்திப்பு இனத்தைச் சேர்ந்தது. நடுத்தரமான பழ வகைகளில் இவைகளின் வீதாசாரம் வித்தி யாசப் படலாம். ஆனல் அவைகளைப் பானங் களாகச் செய்கையில் கரும்புச் சர்க்கரை சேர்க்கப்படுகிறது. எலுமிச்சம் பழ ரஸத்தை அதிககாலம் வைத்திருப்பதற்கில்லை. அப் போதைக் கப்போது ரஸம் இறக்கிக் கொள் ளப்படுகிறது. லெமன் பானமானது ஒரு பாத்திரத்தில் இரண்டு எலுமிச்சம் பழங்க ளின் ரஸத்தைப் பிழிந்து, கொதிக்கக்கொதி க்க ஒரு பைன்ட் ஜலத்தை விட்டுக் கலக்கப் படுகிறது. வேண்டுமானல் சிறிது சர்க்கரை யைச் சேர்த்துக் கொள்ளுகிறார்கள். கடைக ளில் விற்கும் பானங்களைக் கடைக்காரர்கள் சுத்தபழ ரஸமென்று சொல்லுவதில்லை. லைம் ஜூஸானது விற்பனைக்காகத் தயாரிக்கப் படுகி றது அதற்குக் கிராக்கியும் அதிகமாக இருந்து வருகிறது. முன்னர்ஸாலிஸிலிக் ஆஸிடைச் சேர்த்து, அதை அதிககாலம் வைத்திருந்தார் கள். ஆனல் இப்பொழுது 10 லட்சத்திற்கு 600-பங்கு பென்ஸாயிக் ஆஸிடையாவது, 10 லட்சத்திற்கு 350 பங்கு ஸல்பர் டி ஆக்ஸை டையாவது சேர்த்து வைத்துக்கொள்ளத் தான் அனுமதிக்கப்படுகிறது. தொறி வராமலிருப்பதற்காக மாலுமிகளுக்கு லைம்ஜூஸ் புட்டிகளைக்கப்பலில் எடுத்துக்கொ ண்டுபோக வேண்டுமென்று வியாபார போர் டார்விதிசெய்திருக்கிறார்கள். லைம்ஜூஸில் ஜீவ ஸத்துப் பொருள் சேர்ந்திருப்பதை உத்தே சித்து அதில் விசேஷமிருந்த போதிலும், தாகமெடுக்கும் பொழுதெல்லாம் அதையே பிணியாளர்கள் உபயோகித்துக் கொண்டிருக் கவேண்டுமென்பதில்லை. ஆரஞ்சில் பித்தத் தை உண்டுபண்ணும் பதார்த்த சம்பந்தமிரு ப்பதாக இப்பொழுது கருதப்படுகிறது. அது யாதென்று இன்னும் பிரிக்கப்படவில்லை.

சங்கீதமும் சரீர சிகிச்சையும்.

சரீர அங்கங்களுக்குப் பல வழிகளில் சங்கீ தம் அனுகூலம் செய்யக்கூடியதாக இருக்கிற தென்று க்ரோத்தி என்பவர் சொல்லுகிறார். தத்துவ பரிணமம் அதிகரிக்கிறது; தசைக ளின் சக்தியில் ஏற்றத்தாழ்ச்சி ஏற்பட்டு வரு கிறது. நாடி அதிகமாக அடிப்பதையும், ரத்த கனம் அதிகமாக இருப்பதையும், சங்கீதம் குறைக்கிறது. களைப்புக் குறைகிறது. சரீரத்தில் அது நல்ல வேலைசெய்து, வியர் வை வெளிப்படும்படி செய்கிறது. ரத்த ரஸா யனத்தில் மாறுதல் ஏற்படுவதால், எபிநெபி ரைன் உற்பத்தி அதிகரிக்கிறது. அதனல் வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்க சரீரத்திற்குசக்தி அதிகரிக்கிறது. பாடுவதானது மூச்சை ஊத் துக்குட்படுத்துகிறது. சரியான வழியில்சுவா ஸம்வெளிப்படும்படியும் அது செய்கிறது.பாடு கையில் மார்புத்தசை நார்களுக்கு நல்ல வேலை ஏற்படுகிறது. இதனல் சுவாஸாசயங் கள் விரிவடைகின்றன. ஆகையால் சுவாஸா சய வியாதிகளிலிருந்து தேறிவருவோருக்கு

சங்கீதம் அனுகூலமானதென்று கருதப்படுகிறது. கடுமையான வியாதியில் விழுந்தவர்கள் சுலபமாகத் தேறுவதற்கு அது உதவி செய்வதுடன், சந்துஷ்டியும், சுகமும் ஏற்படும்படி செய்து, ஆகாரமானது சரீரத்தில் ஜீரணமாகும்படியும், சரீரத்திற்கு ஊட்டம் ஏற்படும்படியும் செய்கிறது. பாடுகையில் சரீரத்திற்கு வேலை ஏற்படுவதால் ரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து, மூச்சுவிடுவது சுலபமாகி, மூளையில் வேலை குறைகிறது. தசைநார்களுக்கு வேலை ஏற்படுவதால் மேலும் வியாதியால் களைத்துப் போயிருக்கிற மூளை செல்களுக்கு அதிகரத்தம் போய், களைப்பு நிவர்த்தியாகிறது. தசை நார்களும் உணர்ச்சியடைகின்றன. சங்கீதம் கேட்பது பிணியாளர்களுக்கு அனுகூலத்தைத்தரும். சங்கீதம்கேட்டுக் கொண்டிருக்கும் பிணியாளருடைய பயம், பீதி, துக்கம், கோபம் முதலியவைகள் அகன்று, அவைகளுக்குப் பதிலாக சந்தோஷம், அன்பு, கருணை, குஷி, போர்க்குணம் முதலியவைகள் உண்டாகும். சங்கீதத்தின் பலனாகப் புதிய உணர்ச்சி ஏற்படுகிறது; மனோபாவம் மாறுதலடைகிறது; நல்லெண்ணங்கள் உதிக்கின்றன. வாழ்வின் நோக்கமே மாறுபட்டு மறுபடியும் குஷியாகவும், சந்துஷ்டியாகவும் உயிர் வாழ்ந்திருக்கவேண்டுமென்ற எண்ணமுண்டாகும்:—ஆக்குபேஷனல் திரபி.

வாழைப்பழத்தின் விசேஷம்.

சரீர ஊட்ட விஷயத்தில் நிபுணரான வால்டர் எச் எட்டி என்பவருடைய மேன்பார்வையில் பல பரிக்ஷைகள் செய்து பார்த்ததில் வி. ஜீவஸத்துப் பொருள் கோஷ்டியில் வாழைப் பழத்தைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாமென்பது தெரியவந்திருக்கிறது. ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் இந்த ஜீவஸத்துப் பொருளில்லாததால் சரீரத்தில் சொறி முதலியவைகள் ஏற்படாமற் செய்யவும், ஏற்கெனவே இருந்து வரும் சொறிகளைப் போக்கவும் இது உபயோகமாக இருக்கிறது. வாழைப்பழத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருளிருப்பதாலும், அது சுலபமாகவும், குறைந்த விலைக்கும் கிடைக்கக்கூடியதாக விருப்பதாலும், குழந்தைகளுடைய ஆகாரப் பதார்த்தங்களாகிய ஆரஞ்சு ரஸம், தக்காளிப்பழ ரஸம் இவைகளுடன் அது போட்டி போடக்கூடியதாக இருக்கிறது.

4 மணிக்கு ஒரு தடவை பாலும் வாழைப் பழமும் ஒரு குழந்தைக்குக்கொடுத்து வந்ததில் சொறிபோய் விட்டதென்று டாக்டர் எட்டி சொல்லுகிறார். எவ்வித ஜீரணக்கோளாறும் குழந்தைக்கு ஏற்படவில்லை. வாழைப் பழத்தையும் பாலையும் தகுந்த வீதாசாரமாக உபயோகித்து வருவது மனிதருக்குப் போதுமானது—குட் ஹெல்த்.

யாருக்கு சீதளமான காற்று உதவாது?

சிலர் எவ்வித வாதாவரணத்திலும் உலவச் செல்லுகிறார்கள். பொதுவாக அது நன்மையானதுதான். சரீரத்தில் எவ்வித உபாதையுமில்லாத திட சரீரிகள் எத்தகைய வாதாவரணத்தையும் தாங்கிக்கொள்ளச் சக்தியுடையவர்களாக இருக்கிறார்கள். ஆனால் ஹிருதய நோயாவது, ரத்த ஓட்டப்பெருக்காவது மூத்திரப்பைகளில் அழற்சியாவது உள்ளவர்களுக்குக் குளிர்ந்த காற்றானது அபாய சத்துருவாகும். அதிக சீதளமாக இருக்கையிலாவது, அதிகக் காற்று வீசுகையிலாவது உலவச் சென்ற இந்த வியாதிக்காரர்கள் உயிர் துறந்திருக்கிறார்கள். இதுவெறும் ஹேஷ்யம் என்று நினைத்து விடவேண்டாம் புள்ளி விவரங்களிலிருந்தும் இது தெரிகிறது. ஹிருதய நோய், மூத்திரப்பைக் கோளாறு இவைகளுள்ளவர்கள் மித உஷ்ணமான பிரதேசங்களில் வசித்து வரவேண்டும். அவ்விதம் செய்வது சாத்தியமாக இல்லாவிடில்வாதாவரணம் கெடுதலாக இருக்கும் சமயங்களில் அவர்கள் வீடுகளுக்குள்ளேயே இருக்க வேண்டும்.—கிரிட்டிக் அண்ட் கைட்.

ஆரோக்கியதீபிகை

தொகுதி 4. செப்டம்பர், 1927. பகுதி 9.

தர்மசீலர்களுக்கு ஒரு வேண்டுகோள்.

உலகில் புராதனமான நாகரீகத்தின் சந்ததிகளாக நாம் இருந்துவருகிறோம். மனித தர்மத்தின் வளர்ச்சிக்கு அவசியமான பாரமார்த்திக, சன்மார்க்க, லௌகீகத்துறைகளில் நமது நாகரீகமானது எக்காலும் ஓங்கியிருந்திருக்கிறது. இந்த நாகரீகமானது அபிவிருத்தி அடைந்ததற்குப் பல காரணங்கள் இருந்திருக்கின்றன. புராதன இந்தியர்களிடம் அமைந்திருந்த பல அரிய குணங்களால் நமது நாகரீகமானது இவ்வளவு உன்னதமான ஸ்திதியை அடைந்திருக்கிறது.

இவைகளில் சகோதர உணர்ச்சியும், தியாகபுத்தியும், அண்டினோரை ஆதரிக்கும் குணமும் முக்கியமான அம்சங்களாக இருந்திருக்கின்றன. நமது முன்னோர்களிடம் இந்த குணங்கள் ஒருங்கே அமைந்திருந்தன. அந்த நோக்கங்களையே தங்களுடைய வாழ்வின் லக்ஷியங்களாக அவர்கள் வைத்துக்கொண்டிருந்தனர். தாங்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு காரியமும் இந்த தர்மங்களை அனுசரித்திருக்கின்றதா வென்பதை அவர்கள் கவனித்து வந்தார்கள். இத்தகையஉத்திருஷ்டமான நோக்கமுடையவர்களாக அவர்கள் இருந்ததாலேயே தன் நலத்தைவிட சமூக நலத்தை அவர்கள் பெரிதாகக் கருதி வந்தார்கள். இதனாலேயே தங்களுடைய சமூகம், தங்களுடைய தேசம் தங்களுடைய ஜாதி இவைகளின் அபிவிருத்தி தங்களுடைய சொந்த அபிவிருத்தியைவிட விசேஷமானதென்று அவர்கள் கருதிவந்தனர். அந்தக் காலத்திலிருந்த மகிமையும், செல்வாக்கும் இப்பொழுது நமது நாகரீகத்திற்கு இல்லாமற் போய்விட்டபோதிலும், அது இன்னமும் உயிர்த்திருக்கிறது. அந்நியர்களுடைய படையெடுப்புகளுக்கும் அது தப்பிப் பிழைத்திருக்கிறது. வேதாந்திகளும், சரித்திராசிரியர்களும் அது உயிர்த்திருப்பதற்குப் பல காரணங்களைச் சொல்லக்கூடும். ஆனால் தியாகபுத்தியாகிய தெய்வீக உணர்ச்சி நம்மை விட்டகலாமலிருந்ததே புராதன நாகரீகம் இன்னமும் உயிர்த்திருப்பதற்குக் காரணம். இன்னமும் நமது செய்கைகளில் அந்ததர்மங்கள்செல்வாக் குடையவைகளாக இருக்கின்றன.நமது முன்னோர்கள் தங்களுடைய தனத்தையும் தங்களுடைய அயலாருடைய க்ஷேமத்தை உத்தேசித்துத் தியாகம் செய்து வந்தார்கள். அவர்கள் காலமுழுவதையும் சமூக சேவையிலேயே செலவிட்டு வந்தார்கள். இன்னும் அவ்விதம் செய்து வருவோர் இல்லாமற் போய்விடவில்லை. இப்பொழுதும் தங்களுடைய தனத்தையும் பரோபகாரார்த்தம் தத்தம் செய்துள்ளவர்கள் பலரிருக்கிறார்கள். அத்தகையோர் இன்னமும் இருந்து வருவது ஒரு புறமிருக்க, உண்மை

யான இச்சியர் ஒவ்வொருவரும் அந்த தர்மத்தினைப் போற்றி வருகின்றனர். நம்மில் பலர் பொது விஷயங்களில் தங்களாலியன்ற வரை பாடுபட்டு வருகின்றனர். தர்மத்தினும் சிறந்ததுணம் வேறொன்றுண்டோ?

நமது தேசத்தில் தர்மத்திற்காகப் பலர் ஏராளமாக சொத்துக்களை எழுதிவைத்திருப்பதைப் பாருங்கள்; பொது ஜனங்களுடைய உபயோகத்திற்காக பிரம்மாண்டமான சத்திரங்களைக் கட்டிவைத்திருப்பதைக் கவனியுங்கள்; ஏழைகளுக்காகச் செய்யப்படும் வேறு பல தர்மங்களைக் கவனியுங்கள். ஆனால் அவர்களுடைய தர்மமானது ஒரு துறையில் இன்னும் திரும்பாமலிருப்பதை நாம் சுட்டிக் காட்டவேண்டி யிருக்கிறது. அவர்கள் தர்மம் செய்யக்கூடிய வேறொருவழி யிருக்கிறது. அவர்களுடைய கவனம் திரும்பாத வேறொரு பாதை இருக்கிறது.

சரீராரோக்யத்திலும் மேலான கொடை வேறொன்றில்லை. சுகவானே பாக்கியவான். தனவந்தர்களாக இருக்கிறவர்கள் சுக புருஷர்களாக இருக்க வேண்டு மென்பதில்லை. ஆகவே பொது ஜனங்களுடைய ஆரோக்கியத்தைப் பெருக்கக்கூடிய ஒவ்வொரு காரியமும், ஜனங்கள் சுகமாக வாழ்ந்திருக்கும்படி செய்யக்கூடிய ஒவ்வொரு காரியமும், மனிதர்களுடைய ஆயுள் காலம் அதிகரிக்கும்படி செய்யக்கூடிய ஒவ்வொரு காரியமும் தெய்வ சம்மதமான காரியம். நமது அண்டை வீட்டுக்காரர்கள் வியாதிக்காளாகாமலும், பலவந்தர்களாகவும், சக்தியும் சுறுசுறுப்பு முள்ளவர்களாகவும் செய்வதைவிட விசேஷமான உதவி எதையும் நாம் செய்வதற்கில்லை.

நமது தேசத்தில் செய்யப்படும் தர்மங்களில் எந்த அளவு இந்தக் காரியத்திற்காகச் செய்யப்படுகிறது? இது மிகவும் குறைவென்றே சொல்லவேண்டும். நம்மில் சிரேஷ்டர்கள் இதன் விசேஷத்தை உணர வேண்டாமா? தர்ம சீலர்கள் இத்துறையில் தங்களுடைய கவனத்தைத் திருப்பவேண்டாமா? எல்லா தர்மங்களிலும் இது சிறந்ததல்லவா?

சகோதரப் பிரஜைகளே, முன் வாருங்கள்! உங்களாலியன்ற உதவியைச் செய்யுங்கள்; தேச மகாஜனங்களின் சரீராரோக்கியத்தைப் பெருக்கும்துறையில் உங்களாலியன்ற உதவியைச் செய்து அதன் மூலமாக தேசத்தின் செல்வம் பெருகும்படி செய்யுங்கள்!

கால்ரா.

(சென்னை கார்ப்பொரேஷன் சுகாதார இலாகா வெளியீடு.)

காமா பாஸில்லஸ் என்னும் கிருமியால் பரவும் தொத்து வியாதியாக கால்ரா இருந்துவருகிறது. இந்த வியாதி உண்டாக வேண்டுமானால் நீங்கள் உட்கொள்ளும் பானத்திலாவது, ஆகாரத்திலாவது இந்தக் கிருமி சேர்ந்திருக்கவேண்டும் "நீங்கள் கால்ராவைச் சாப்பிடலாம்; நீங்கள் கால்ராவைப் பானம் செய்யலாம்; ஆனால் நீங்கள் அதை ஸ்வீகரித்துக் கொள்ள முடியாது." பேதியும் வாந்தியும் இந்த வியாதியின் முக்கிய சின்னங்கள். வெகு சீக்கிரத்தில் மூத்திரம் தடைப்பட்டுப் போகிறது; சரீரம் ஒடுங்கிப் போய் விடுகிறது. கடுமையான தாகம் ஏற்பட்டு, சரீரம் நடுங்கி, கண்விழிகள் உள்ளே அழுந்தி, கன்னங்களில் குழிவிழுந்து, சர்மம் சுருங்கிவிடுகிறது. சரீரத்திலுள்ள திரவபதார்த்தங்கள் வெளிப்பட்டு விடுவதாலேயே இந்த சின்னங்கள் ஏற்படுகின்றன. ரத்தத்திலும் திரவம் குறைந்து, நாடி தளர்ந்து, மூத்திரப் பைகளிலிருந்து நீர் வெளிப்படுவதும் தடைப்பட்டு விடுகிறது.

வாந்தியும், மலமும் ஜலப்பிராயமாக இருக்கின்றன. அவை அரிசிக்கஞ்சியைப்

போலிருக்கின்றன. சிகிச்சை செய்யாத கேஸ்கள் அநேகமாகத் தேறுவதில்லை.

காலராவை எவ்விதம் தடுப்பது?

உங்களுடைய ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் ஈக்கள் உட்காராமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஈக்களை ஒழியுங்கள்.

காய்ச்சிய ஜலத்தையே பருகுங்கள்; புதிதாகச் சமைத்த ஆகாரத்தையே புசியுங்கள்.

பச்சையாகவும், பாகம் செய்யப்படாமலும் இருக்கும் ஆகாரங்களையும் பழைய ஆகாரப் பதார்த்தங்களையும் புசிக்காதீர்கள். அவை அஜீரணத்தை உண்டுபண்ணும். பழைய மீன் கறிகளைப் புசிக்காதீர்கள்.

ஆகாரப் பதார்த்தங்களிலும், பானத்திலும் ஈக்களும் தூம்புகளும் விழாமல் அவைகளை மூடி வையுங்கள்.

ஆகாரக் கிரமத்தில் தவறாதீர்கள்.

அஜீர்ண உபாதைக்கு இடம் கொடுக்காதீர்கள்; அஜீர்ண உபாதை ஏற்பட்டால் உடனே வைத்தியருக்கு அறிவியுங்கள்.

காலராகண்டால் என் செய்வது?

உடனே கார்ப்போரேஷன் அதிகாரிகளுக்கு அறிவியுங்கள்.

பிணியாளரை சென்னையிலுள்ள தொத்து வியாதி ஆஸ்பத்திரிகள் இரண்டில் ஒன்றுக்கு அனுப்புங்கள். அங்கு காலதாமதமின்றியில் தகுந்த சிகிச்சை செய்யப்படும்.

பிணியாளரின் மலத்திலும், வாந்தியிலும் நச்சுக்காற்றகற்று மருந்தைத் தெளியுங்கள். அவர்களுடைய ஆடைகளை வென்னீரில் வேகவைத்து, விஷ நிவாரண லோஷனில் நனையுங்கள். முனிசிபாலிட்டியார் அந்த லோஷனை உங்களுக்கு இனமாகக் கொடுப்பார்கள்.

பிணியாளரை தொத்து வியாதி ஆஸ்பத்திரிக்கு சவுகரியமாக எடுத்துப்போக கார்ப்போரேஷன் ஆம்புலன்ஸ் மோட்டார் வண்டி எப்பொழுதும் தயாராக இருக்கிறது. வேண்டும்போது டெலிபோனில் 2432-ம் நம்பரைக் கூப்பிட்டு, ஆம்புலன்ஸ் வண்டியைக் கொண்டுவரச் சொல்லுங்கள்.

யோகாசனம்.

(ஸ்ரீமான் ராம்)

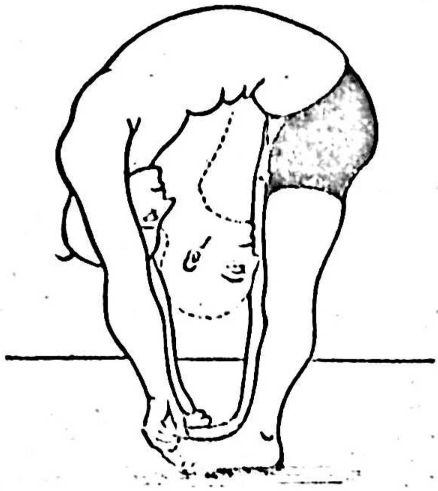
அன்பார்ந்த நண்பர்களே,

நமஸ்காரம். உங்களை அதிகமாகக்காக்க வைக்காமல் யோகாசனத்தின் மர்மங்களை உங்களுக்கு எடுத்துரைக்கிறேன். படத்தில் காணப்படுவதுபோல் கிரியாம்சையில் செய்வது அவ்வளவு சுலபமானதன்று. நீங்கள் அவைகளைச் செய்ய முயற்சிக்கையில் சிரமமாகத் தானிருக்கும். ஆனால் "அசாத்தியம்" என்னும் பதமானது அசடர்களுடைய அகராதியில் தான் இருக்கும்.

(1) இந்த அப்பியாஸமானது கால்களை நேராக வைத்துக்கொண்டே கால்களையும் பாதங்களையும் ஒன்று சேர்க்கக்கூடியது. குதிகால்களைச் சேர்த்து கட்டை விரல்களைச் சிறிது பிரித்து வைத்துக்கொண்டு, நேராக நில்லுங்கள். இரண்டு கைகளையும் பிரித்து வைத்துக்கொண்டு தோள்பட்டைகளுக்கு மேலே அவைகளைத் தூக்குங்கள். விரல்களையும், புஜங்களையும், தோள்களையும், உடம்பையும் நன்றாக நீட்டிவிடுங்கள். அவ்விதம் நேராக நிற்கையில் வயிறுகொண்ட அளவு காற்றைச் சுவாஸியுங்கள். பிறகு காற்றை மெதுவாக வெளியே விட்டு விட்டு சரீரத்தை வளையுங்கள்.

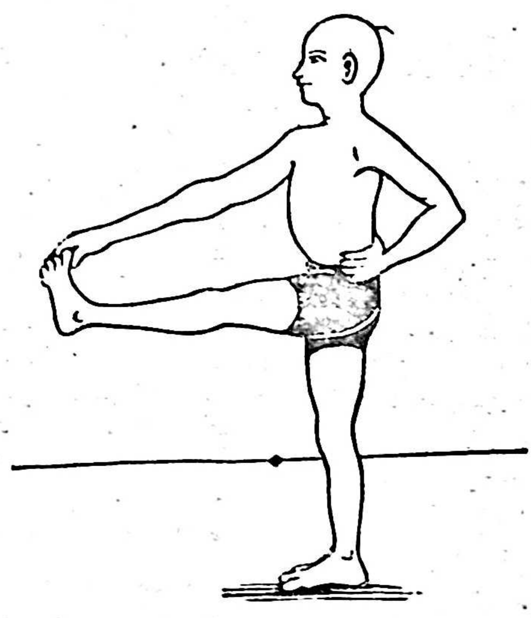
கால்கள் மட்டில் வளைய இடங்கொடுக்காதீர்கள். தலையையும் கழுத்தையும் புஜங்க

ளுக்குள்ளே வைத்துக்கொள்ளுங்கள். மெதுவாக நீட்டி வையுங்கள். காற்றை



(1)

வெளியே விட்டுவிடுங்கள். தரையை விரல்களால் தொட்டு, கால் கட்டைவிரல்களை கெட்டியாகப் பிடித்துக்கொள்ளுங்கள். பிறகு காற்றை நன்றாக வெளியேவிட்டு, அடிவயிற்றைச் சுருக்கிக்கொண்டு, தலையை மெதுவாக முழங்கால் முட்டியிடம் கொண்டு வாருங்கள். முடிவாக மூக்கினால் முழங்காலைத் தொடுங்கள். அடிக்கடி இவ்விதம் செய்து பழக்கிக்கொண்டு, காதுகள் முழங்கால் முட்டியைத் தொடும்படி தலையை இரண்டு முழங்கால்களுக்கு மிடையில் விட்டுக் கொள்ளுங்கள். இதேபோணியில் சிறிது நேரம் இருந்து, பிறகு மெதுவாக தலையை புஜங்களுக்கு இடையே கொண்டுவாருங்கள். காற்றை இப்பொழுது சுவாஸியுங்கள். கட்டைவிரல்களை விட்டுவிட்டு ஆதியில் இருந்ததுபோலவே புஜங்களையும், சரீரத்தையும் நிமிருங்கள். இம்மாதிரி 3 அல்லது 4 தடவைசெய்யுங்கள்; மார்பிலும், அடிவயிற்றிலுமுள்ள தசைகள் சுருங்கி நீளுகின்றன; காற்றைச் சுவாஸித்து மறுபடியும் வெளியே விடுவதால் சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் உறுப்புகளுக்கு வேலை ஏற்படுகிறது. சரீரத்தில் வலியிருந்தால்? அது நிவர்த்தியாகிவிடும். ஆகாரமானது சுலபமாக ஜீரணமாகும்; குடல்கள், ஈரல்கள் முதலியவைகளிலுள்ள வியாதிகள் நிவர்த்தியாகி விடும்; மூத்திரமும் வெளிப்பட்டுவிடும். மலச்சிக்கலால் உபாதை பட்டுக் கொண்டிருந்தால், இந்த வியாயாமத்தைச் செய்யுமுன் சிறிது வென்னீரைச் சாப்பிடின் மலம் இளகிவிடும்.



(2)

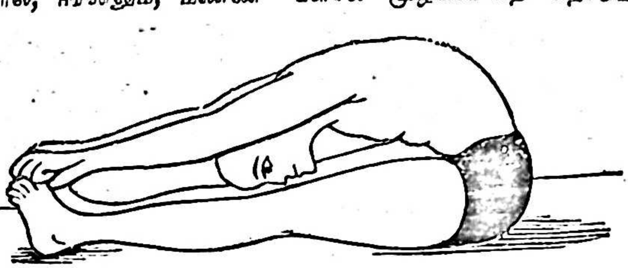
2. நேராக நில்லுங்கள். முழங்கால்கள், இடுப்பு, கழுத்து, தலை இவைகள் ஒரே நேராக இருக்கும்படி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இடுப்பின் இடது பக்கத்தை படத்தில் காட்டியபடி இடதுகையால் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.

பிறகு மெதுவாக இடதுகாலைத் தூக்குங்கள். கால் வளைய இடங்கொடுக்காதீர்கள். அந்தக் கால் கட்டைவிரலை வலதுகையால் பிடித்துக்கொள்ளுங்கள். மற்றொரு காலைத் தரையில் செங்குத்தாக ஊன்றி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சுவாஸத்தை இழுத்து, மார்பை அகற்றிக் கொள்ளுங்கள். மெதுவாகக் காற்றை வெளியே விட்டு, அடிவயிற்றைச் சுருக்கிக்கொண்டு, தலையை வளைத்து, இடது முழங்கால் முட்டியை மூக்கால் தொட முயற்சி செய்யுங்கள். இவ்விதம் செய்வது கஷ்டமாகத்தானிருக்கும். ஆனால் பழக்கத்தால் இது சாத்தியப்பட்டுவிடும்.

பிறகு இதேமாதிரியாக வலது காலையும் இடது கையையும் செய்யுங்கள். முதலாவது வியாயாமத்தால் விளையும் பலன் இதனாலு மேற்படும். தவிரவும், இந்த வியாயாமத்தினால் சரீரமானது ஒரு காலின்மேல் நிற்கச் சக்தி ஏற்படும்; மனமும் ஒருவழிப்படும். அடிப்பக்கத்திலுள்ள அடிவயிற்றில் இறுகல் ஏற்படுவதால், ஈரலிலும், மண்ணீரலிலுமுள்ள கோளாறுகள் நிவர்த்தியாகிவிடும். இடுப்பில் முதுகுப் பக்கமாக வுள்ள கோணங்கள் விரிவடைந்து, ரத்தக் குழாய்களிலுள்ள அடைப்புகள் நிவர்த்தியாகும்.

3. இந்த வியாயாமத்தையும் இதர வியாயாமங்களையும் செப்பையில் கீழே உட்கார்ந்து கொள்ளவாவது அல்லது படுத்துக் கொள்ளவாவது வேண்டியிருக்கும். சமதரையில் ஒரு செட்டியான கம்பிளியை விரித்துப் போட்டுக் கொள்ளவேண்டும்.

படத்தில் காணும் பிரகாரம் இந்த வியாயாமமானது முதலாவது வியாயாமத்தைப் போன்றதுதான். ஆனால் கீழே உட்கார்ந்து கொண்டு இதைச் செய்வது தான் இதிலுள்ள வித்தியாசம். கால்களை நேராக நீட்டிக் கொண்டும், குதிகாலைச் சேர்த்துக் கொண்டும் கீழே நீட்டிப் படுத்துக்கொள்ளுங்கள். கைகளை தலைக்குப்பின் புறத்தில் நீட்டிக்கொள்ளுங்கள். கைகளையும், பாதங்களையும், எதிர்ப்பக்கங்களில் நீட்டிவிட்டு தாராளமாகக் காற்றைச் சுவாஸியுங்கள். பிறகு தலையை இரண்டு புஜங்களுக்குமிடையில் வைத்துக்கொண்டு, சரீரத்தைக் கிளப்புங்கள். கால் கட்டை விரல்களைக் கை விரல்களால் பிடித்துக் கொள்ளும் வரை இடுப்பை முன் பக்கமாக வளையுங்கள். மூச்சைவிட்டு, அடி வயிற்றைச் சுருக்கிக் கொண்டு, முழங்காலை நாசிகளால் தொடுங்கள். பிறகு தலையை இரண்டு முழங்கால்களுக்குமிடையில் நுழைக்க முயற்சி செய்யுங்கள். பிறகு தலையைத்தூக்கி, காற்றைச் சுவாஸியுங்கள். பிறகு மூச்சைவிட்டு, நாசிகளால் முழங்காலைத் தொடுங்கள். இவ்விதம் 3 அல்லது 4 தடவை செய்யுங்கள். வயிறு சால்போல் பெருத்திருப்பதை இது நிவர்த்தி செய்துவிடும்.



(8)

இதர ரஸமான வியாயாமங்களை அடுத்த வியாசத்தில் குறிப்பிடுகிறேன்.

காசமா, க்ஷயமா?

(டாக்டர் ஜி. கோஷ்.)

காசம்.—அதன் காரணமும் அதைத் தடுக்கும் மார்க்கமும்

1. காசமானது ஒரு தொத்து வியாதி. டேர்க்கிள் பாஸில்லி என்னும் கிருமிகளால் இந்த வியாதி உண்டாகிறது.

இந்தக் கிருமியானது சரீரத்தின் எந்தப் பாகத்தையும் தாக்கக்கூடும். ஆனால் சுவாசாசயங்களையே இது முக்கியமாகத் தாக்குகிறது.

2. நாம் நினைத்திருப்பதை விட அதிகமாக இந்த வியாதி வியாபகமடைந்திருக்கிறது. இந்தியா முழுவதும் ஆயிரக் கணக்கான உயிர்களை இந்த வியாதி பிரதி வருஷமும் கொள்ளை கொண்டு போய்விடுகிறது.

3. எந்த வகுப்பினரையும் இது விலக்கு செய்வதில்லை; எந்த வயதினரையும் இது பீடிக்கிறது; எந்தத் தொழிலைச் செய்வோரையும் இது தாக்குகிறது. ஏழைகளுடைய குடிசைகளிலும், தனவந்தர்களுடைய மாளிகைகளிலும் இந்த வியாதி தாண்டவமாடுகிறது.

4. காசநோய் கண்ட பிறகு அதற்கு சிகிச்சை செய்வதைக் காட்டிலும், இந்த நோய் வராமல் தடுத்துக் கொள்வதே உத்தமமானது. பிணியாளர்கள் துப்பும் எச்சில்களைக் கொளுத்தி, அவர்கள் உபயோகிக்கும் பாத்திரங்களை நச்சுக் காற்றகற்று மருந்தைக் கொண்டு சுத்தம் செய்விக்க வேண்டும்.

5. சுருட்டுக் குடிப்பதும், மதுபானங்களைச் சேர்த்துக் கொள்வதும், இந்த வியாதியை உண்டுபண்ணக்கூடும்.

6. சூரிய வெளிச்சமும் சுத்தமான காற்றும் காசரோகக் கிருமிகளைக் கொன்று விடுகின்றன. இருட்டாகவும், காற்றோட்டமில்லாததாகவுமுள்ள வீட்டை வாடகைக்கு அமர்த்திக் கொள்ளாதீர்கள். சாத்யமானவரையில் திறந்த வெளிகளிலேயே உங்களுடைய காலத்தைக் கழியுங்கள். நீங்கள் தூங்கும்போது வாயையாவது, நாசித் துவாரங்களையாவது மூடிக்கொள்ளாதீர்கள்.

7. சிறுவர்களுக்கும் பச்சைக் குழந்தைகளுக்கும் இந்த வியாதி சுலபமாக ஏற்பட்டு விடும். ஆகவே காசரோகக்காரர்கள் இருக்கும் வீடுகளுக்குக் குழந்தைகள் செல்ல அனுமதிக்கக்கூடாது. காசரோகக்காரர்கள் குழந்தைகளை முத்தமிடுவதால் அவர்களுடைய வியாதி குழந்தைகளையும் பீடித்துவிடுமாதலால் அவர்கள் குழந்தைகளுக்கு முத்தம் கொடுக்காமல் தடுக்க வேண்டும். காசரோகக்காரர்கள் இருந்துவரும் வீடுகளில் பிறருக்கு அந்த வியாதி தொத்திவிட முடியாதபடி பரம ஜாக்கிரதையாக இருந்து வரவேண்டும். காசரோகிகளுக்கு தனிப் பாத்திரங்களைக் கொடுத்து வைக்கவேண்டும். அவைகளை மற்ற பாத்திரங்களுடன் கலக்கக்கூடாது. அவர்கள் தனியிடத்திலேயே படுத்துத் தூங்க வேண்டும்.

8. தரையிலும், வீட்டைச் சுற்றிலும் எச்சில் துப்புவது மிகவும் கெட்டபழக்கம். காசரோகிகளின் எச்சிலில் அந்த ரோகக்கிருமிகள் இருக்கும்.

9. இந்த தேசத்தில் படுதா முறையும், பால்யவிவாகமும், ஏழ்மையும், சுகவழிகளை ஜனங்கள் தெரிந்து கொள்ளாமலிருப்பதும், எல்லாம் ஈசன் செயல் என்ற அசட்டெண்ணமுமே வியாதிகள் அதிகமாக ஏற்படுவதற்கு முக்கிய காரணங்களாக இருக்கின்றன.

சுகாதாரமான வாதாவரணத்தையும், ஊட்டத்தைத் தரத்தக்க ஆகாரத்தையும் விட அழகிய உடையும், சம்பிரமமான ஆகாரமும் அவசியமானவைகளன்று. உங்களுடைய வீட்டு ஸ்திரீகளையும், குழந்தைகளையும் சிறிதுநேரம் திறந்த வெளிகளில் உலவுவதற்கு அழைத்துக்கொண்டு போவதில் அவமானமொன்றுமில்லை. கடவுள் கொடுத்

திருக்கும் வெளிச்சத்தையும் சுத்தமான காற்றையும் அவர்கள் அனுபவிக்கட்டும்.

காசநோய்:—அதன் குணங்கள்.

(1) வேலை செய்துகொண்டிருக்கையில் உங்களுக்குக் களைப்பு ஏற்பட்டாலும் ;

(2) உங்களுக்கு ஜுரமிருப்பதாக வெளியில் தெரியாதபோதிலும் மத்தியான வேளைகளில் ஜுரம்வரும்போலிருக்கும் அறிகுறிகள் காணப்பட்டாலும், உங்களுடைய ஹிருதயம் அதிவேகமாக அடித்துக்கொண்டாலும்;

3. உங்களுடைய மார்பிலும் தோள்பட்டையிலும் சொற்பவலி ஏற்பட்டாலும், சில கவளங்கள் ஆகாரத்தைப் புசித்தவுடனே உங்களுடைய இரைப்பையில் வலி ஏற்பட்டாலும்;

4. இந்த வியாதிக்குறிகள் ஒரு வருஷத்திற்கதிகமாக இருந்துவருவதாக உங்களுக்குத் தோன்றினாலும்;

கடுமையான இருமல் ஏற்படும் வரையிலாவது,

சரீரப்பளு குறையும் வரையிலாவது, பிற்பகலில் ஜுரம் வரும் வரையிலாவது, இரவில் சுக்கிலம் தானாக வெளிப்படும் வரையிலாவது,

சரீரசக்தி குறைந்து, சுவாஸம் விடுவதில் சிரமமேற்படும் வரையிலாவது,

காத்திராமல் உங்களுடைய குடும்ப வைத்தியரிடம் காட்டுங்கள். இவைகளெல்லாம் காச நோயின் அறிகுறிகள்.

க்ஷய ரோகிகளுக்கு உபதேசம்.

(1) சாத்தியமான வரையில் திறந்த வெளிகளில் உங்களுடைய காலத்தைக் கழியுங்கள். ஆனால் மழைச்சாரலிலாவது, பனியிலாவது, தூம்புக்காற்றிலாவது செல்லாதீர்கள். சுத்தமான காற்றும், சூரிய வெளிச்சமும் காச நோய்க் கிருமிகளின் பரமவைரிகள்.

(2) உங்களால் எவ்வளவு ஜீரணம் செய்துகொள்ள முடியுமோ அந்த அளவே புசியுங்கள். பால், நெய், வெண்ணெய் இவைகள் உங்களுக்குத் தகுந்தவை. உங்களுடைய வாட்டத்திற்குத் தகுந்தபடிதான் அந்த வியாதி குணமடைவது இருக்கும். ஆகையால் ஆகார விஷயம் முக்கியமானதாக இருக்கிறது. உங்களுடைய ஜீரணசக்தி குறையாமலிருந்தால், நீங்கள் வியாதியிலிருந்து தேறுவதற்கு இடமிருக்கிறது நீங்கள் ஆகாரத்தை நன்றாகக் கடித்துச் சாப்பிடவேண்டும்.

3. எந்த இடத்திலும் கண்மூடித்தனமாக எச்சில் துப்பாதீர்கள். கண்ட இடத்தில் எச்சில் துப்புவது இந்த வியாதி பரவுவதற்கு இடங் கொடுக்கிறது. க்ஷயரோகிகள் கிஷகிவாரணிமருந்துள்ள கோப்பையில் எச்சில் துப்பவேண்டும். வெளியில் செல்லுகையில் எச்சில் துப்பவேண்டி யிருந்தால் கடிதாசியிலாவது கைக்குட்டையிலாவது எச்சிலைத்துப்பி, பிறகு அதைக் கொளுத்திவிடவேண்டும். ஜனங்கள் இருக்கும் இடத்தில் எச்சிலைத் துப்பக் கூடாது.

4. சுகசரீரிகள் கிளப்புகளிலும், கடைகளிலும் உபயோகிக்கும் கோப்பைகளில் காப்பி முதலிய பானங்களை அருந்தாதீர்கள். வீட்டிலிருந்தாலும், வெளியில் சென்றாலும் உங்களுடைய சொந்தக் கோப்பைகளையே உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

உங்களுடைய நண்பர்களை தேயிலை அல்லது காப்பி பானத்திற்காக அழைக்காதீர்கள். அவர்களிடத்தில் உங்களுக்கு அன்பு இருந்தால் அவர்களை ஒருக்காலும் உங்களுடைய வீட்டிற்கு அழைக்காதீர்கள். அவர்களை உங்கள் வீட்டிற்கு அழைத்தால் அவர்களுக்கு இந்த வியாதி தொடர்வதற்கு நீங்களே காரணபூதர்களாகிவிடுவீர்கள்.

5. உங்களுடைய சரீர உஷ்ணக்கிரம், பளு இவைகளுக்கு எப்பொழுதும் கணக்கு வைத்துக் கொண்டிருக்கவேண்டும்.

6. உங்களுக்கு ஜுரமிருந்தால் வெளியில் உலாவச் செல்லாமல் படுக்கையிலேயே படுத்திருக்க வேண்டும்,

7. க்ஷய ரோகத்திலிருந்து தேறுவதற்கு போதிய காலமும், சரீரத்திற்கு ஆசுவாஸமும், அதிகமான காற்றும், நல்ல ஆகாரமும், மனோசாந்தியும் அவசியமென்பதை எப்பொழுதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

8. கடைசியாக க்ஷயரோகம் அல்லது காசரோகம் சொஸ்தம் செய்யப்படக்கூடியதென்பதையும், எவ்வளவு சீக்கிரமாக வியாதியிருப்பது கண்டுபிடிக்கப்படுகிறதோ அவ்வளவு சுலபமாக அது சொஸ்தம் செய்யப்படக்கூடியதென்பதையும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். ஆகவே வைத்தியரிடத்தில் காலதாமதமன்னியில் சொல்லுங்கள்.

9. வியாதி கண்டதும் வைத்தியர் சொல்லுகிற சுகாதாரமான இடத்திற்கு நீங்கள் சென்றுவிட வேண்டும்.

உங்களுடைய காதுகள் விஷயத்தில் ஜாக்கிரதையாக இருங்கள்.

(ஒரு வைத்தியர் எழுதியது.)

சரீரத்திலுள்ள உணர்ச்சி உறுப்புகளில் கண்கள் முக்கியமானவைகளாயினும், கண் பார்வையில்லாமலிருப்பது எல்லாவித உபாதைகளிலும் கொடியதாயினும், காதுகள் அவைகளுக்கு அடுத்தபடியான முக்கிய ஸ்தானத்தை வகித்து வருகின்றன. காது கேட்காமலிருப்பவர்களுடைய இதர சக்திகளும் குறைந்துவிடும்; சமூகத்தினருடன் அவர்கள் நெருங்கிப் பழகவும் இடமில்லாது போய்விடும்.

தவிரவும், செவிடர்கள் செல்வாக்குக் குறைவாக உள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள். தவிரவும் காதுகளின் மத்திய பாகமானது மூளைக்கு அருகாமையிலிருப்பதால், காதுக் கோளாறுகளில் ஒன்றானது அதிக ஆபத்தை விளைவிக்கக் கூடியதாக இருக்கிறது. ஆகவே காதுகளில் எவ்விதக் கோளாறுகளும் ஏற்படாமல் பாதுகாத்துக்கொள்ள என்னசெய்யலாமென்பதைக் கவனிப்போம். அவைகளைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள நாம் சில விஷயங்களைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்; அதாவது அபாயக் குறிகள் இன்னின்னவைகளென்பதை நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

உபயோகமற்ற வெளிக்காது.

காது என்று சொல்லப்படுவது பொதுவாக வெளிக்காது என்று கருதப்படுகிறது. சப்தத்தைக் கிரகித்துக் கொள்ளும் விஷயத்தில் அது எவ்விதச் சக்தியுமற்றதாக இருக்கிறது. அது மனிதர்களைப் போன்றுள்ள குரங்குகளுக்குள்ள காதுகளின் சின்னம் தான். சப்தத்தைக் கிரகிப்பதற்காக பலர் காதுகளை நகர்த்திக்கொள்ள முடியாததலால், அவைகளால் அதிக உபயோகமில்லை.

காதுகளில் முக்கியமான பாகங்கள் காதுகளின் வெளிப்புறத்திலிருந்து உள்ளே சுமார் ஒரு அங்குல தூரம் செல்லும் கால்வாயும், நுட்பமான காதின் உட்சவ்வும், நடுக்காது என்று சொல்லப்படும் சிறு குழியும் தான். உட்சவ்வில் தான் வெளிச்சப்தங்கள் ரீங்காரம் செய்கின்றன. அது தான் மத்யக்காது என்னும் சிறு குழியை மூடிக் கொண்டிருக்கிறது. அதற்கும் மூளைக்கும் இடையில் மெலிதான நரம்புத் தகடு தானிருக்கிறது.

இந்தக் குழியில் நுட்பமாகவும், அழுத்தமாகவுமுள்ள நரம்புகள் இருக்கின்றன. இவைகள் சங்கிலிப்பிணையலாக இருக்கின்றன. இவைகளில் ஒன்றானது நரம்புகளில் குடைந்துவிடப் பட்டிருப்பதுபோலிருப்பவைகளும் திரவபதார்த்தங்களால் நிரப்பப்பட்டிருப்பவைகளுமான மூன்று அரை வட்டங்களின் ஜன்னலில் முட்டிக்கொண்டிருக்கிறது. இந்தக் கால்வாய்களின் மற்றொரு முனையில் ஆண்டவனால் அபூர்வமான விதமாக அமைக்கப்பட்டிருக்கும் நரம்பானது இந்த ரீங்கார சப்தத்தை வரவேற்று, அதை மூளைக்கு அனுப்புகிறது. இந்த சிறு கால்வாய்கள் நமக்கு நிதா

னத்தை உண்டு பண்ணுகின்றன. இந்தக்கருவிகள் எல்லாம் இருக்கும் இடமானது ஒரு அங்குலத்தில் எவ்வளவோ சிறியபாகம். இவ்வித நுட்பமான இயந்திரத்தில் கோளாறு ஏற்படுவதில் அதிசயமொன்றுமில்லை. ஏன் அவ்விதம் கோளாறு ஏற்படுகிறதென்பதைக் கவனிப்போம்.

குரும்பை சேருதல்.

காதுகளில் வெளிக்கால்வாயில் குரும்பை சேர்ந்து இறுகி, உட்சவ்வில் தீண்டி, அது வெளிசப்தத்தை ஆகர்ஷித்துக்கொள்ள முடியாமற் செய்துவிடுகிறது. காதுகளில் குரும்பை அடைத்துக் கொண்டிருக்கிறதா வென்பதை சுலபமாகக் கண்டுபிடித்து விடலாம். சாதாரணமாக, சில குரும்பைத் துண்டுகள் காதுகளிலிருந்து தானாகவே விழுகின்றன. குரும்பை அடைத்துக் கொண்டிருக்கும் பட்சத்தில் காது சரியாகக் கேட்பதில்லை. அந்த இடத்தில் காது தடித்துப் போயிருப்பது போலிருந்து, குரும்பைக் கருகையில் குருகுருவென்ற சப்தம் ஏற்படுகிறது. வலியாவது, சீழாவது இருக்கிறது.

ஒரு பெரிய அபாயம்.

இந்த விஷயத்தை ஜாக்கிரதையாகக் கவனியுங்கள். இரண்டில் எது இருந்தாலும் அது குரும்பை அடைத்துக் கொண்டிருப்பதைவிட அபாயகரமானது. அவ்விதமிருக்கையில் காதுகளுக்குள் ஜலத்தை பீச்சாங் குழல்கள் வழியாக அடித்துக்கொள்ளக் கூடாது. உட்புறத்தில் நான் எழுதும் காகிதத்தைவிட மெல்லியதான உட்சவ்வு இருப்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அது கிழிந்து போய்விட்டால் உங்களுடைய ஆயுள்காலமுழுவதும் காதுகேட்காமல் போய்விடும். இந்த அபாயத்திற்கு இடம் கொடுக்கக்கூடியகாரியத்தைச்செய்து பரீக்ஷைபார்க்கக் கூடாது. ஆனால் வலியில்லாமலிருந்தாலும், சீழ்வடியாமலிருந்தாலும், பீச்சாங்குழல் மூலமாக ஜலத்தை அடித்துக்கொள்ளுவதன் மூலமாகக் குரும்பையை வெளிப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

முதலில் அதை இளக்கிக் கொள்ளுங்கள். அது ஒரு கல்லைப்போல் கெட்டிப்பட்டு விடக் கூடியதாக இருக்கிறது. இரவில் படுத்துக் கொள்ளுகையில் வெதுவெதுப்பான ஆலிவ் எண்ணெயையாவது, அல்லது பைகார்பனேட் ஆப் ஸோடா சொல்யூஷனையாவது காதுகளில் விட்டுக்கொள்ளுங்கள். மறுநாள் காலையில் பீச்சாங் குழலைக்கொண்டு ஜலத்தை அடித்தால், அபூர்வமான பருமனுள்ள குரும்பைக் கட்டிகளும் வெளியே வருவதைக் காணலாம். உடனே காதும் சரியாகக் கேட்க ஆரம்பித்துவிடும்.

ஜல தோஷத்திற்கு இடங் கொடுக்காதீர்கள்.

இந்த சந்தர்ப்பத்தில் ஒரு எச்சரிக்கை செய்யவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. காதுகளுக்குள் நன்றாகத் துடைத்துவிட்டு, காதுத் துவாரங்களில் பஞ்சை அடைத்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இல்லாவிடில் சீதளம் ஏற்பட்டுவிடும். ஆனால் மற்ற சமயங்களில் காதுத் துவாரங்களை அடைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். அவ்விதம் அடைத்துக் கொண்டதே உங்களுக்கு ஞாபகமில்லாது போய்விடும். தவிரவும், காதுகளிலிருந்து குரும்பையை எடுப்பதற்காகக் கொண்டை ஊசியை உபயோகப்படுத்தாதீர்கள். கொண்டை ஊசியை நீங்கள் காதுகளுக்குள் சுலபமாக விட்டுக் கொள்ளலாம். ஆனால் அவ்விதம் செய்வது அபாயகரமானது. காதுகளுக்காக வைத்தியர்களுக்குச் சிறிது தொகை கொடுப்பதால் பாதகமில்லை. காதில் குரும்பை இருக்கிறதா வென்பதைக் கண்டுபிடிக்க, காதுகளுக்குள் ஹைடிரோஜன் பெராக்ஸைடை விட்டுக் கொள்ளுங்கள். காதுகளில் குரும்பை இருந்தால், பெராக்ஸைடானது அதற்குள்ளாக நுழைந்துசெல்லும். மறுநாள் விரிஞ்செய்கையில் குரும்பை வெளிப்பட்டுவிடும்.

நடுக்காது வியாதி.

இனி அபாயகரமான இந்த வியாதியின் விஷயத்தைக் கவனிப்போம். இது சர்வசாதா

ணமாக இருந்துவருகிறது. முக்யமாகக் குழந்தைகளுக்கே இந்தவியாதி உண்டாகிறது. இரண்டு காரணங்களால் இது உண்டாகிறது. ஸ்கார்லெட் ஜ்வரம் அல்லது சீர்கொள்ளுவான் அம்மை காலத்திலாவது, சிதனத்திலாவது இது உண்டாகிறது.

சாதாரணமாக நடுக்காதில் கொடுமையான வெளிப்பதார்த்தங்கள் தங்கி, உட்சவ்வைக் கிழித்துக்கொண்டு, வெளித்துவாரத்தின் வழியாக வெளியே வருகிறது. இவைகள்தான் முக்கியமான சின்னங்கள். அந்தக்காது உப்பியிருக்கும்; காதும் சரியாகக் கேட்காது; அந்தக் காதிலிருந்து பிறகு சீழும்வடிய ஆரம்பித்துவிடும். அரை குறை வைத்தியர்களைக்கொண்டு இதற்கு சிகிச்சை செய்துகொள்ளக் கூடாது. சிலசமயங்களில் கெட்டிக்காரர்களான காது வைத்தியர்கள் உட்சவ்வானது அழிந்துபோய்விடாமல் அதில் நுட்பமாக சஸ்திரசிகிச்சை செய்யலாம். பிறகு அந்தப்புண் ஆறிவிடும்.

மூளையில் கோளாறு.

நடுக்காது வியாதியினால்தான் மூளை பாதிக்கப்படுகிறது. அதிக அழற்சியுள்ள கட்டி அங்கு பரவக்கூடும். வாந்தியும் மயக்கமும் இதன் அறிகுறிகள்.

உட்சவ்வு கிழிந்து வலி உபத்திரவம் நின்ற பிறகு காதுகளிலிருந்து ஓயாமல் சீழ் வடிந்துகொண்டிருக்கும். இத்தகைய கேஸ்களிலும் காது வைத்தியர்களைக் கொண்டு சிகிச்சை செய்து கொள்ளவேண்டும். அனுபவமில்லாதவர்களிடம் சிகிச்சை செய்து கொள்ளுவதால் மூளையில் கோளாறு ஏற்பட்டுவிடலாம்.

ஸ்நானம் செய்வோருக்கு எச்சரிக்கை.

காதுகளில் சீழ் வடிந்துகொண்டிருந்தாலும், அல்லது ஏற்கெனவே காதுகளில் சீழ் வடிந்திருந்தாலும், உட்சவ்வு கிழிந்து போயிருந்தாலும், தலையை ஜலத்திற்குள் அமுத்திக் கொள்ளுவது அபாயகரமானது. காதுகளிலிருந்து சீழ் வடிந்துகொண் டிருப்பதைத் தகுந்த வைத்தியர்களிடம் காட்டவேண்டும். அவர்கள் அதைச் சுலபமாக சிகிச்சை செய்து விடலாம். காது கேட்கும் சக்தி குறையலாம்; ஆனால் அது அறவே போய்விடாது.

தலையில் சப்தம்கேட்பது காதுக் கோளாறுகளின் சின்னங்களில் ஒன்றாக இருக்கிறது.

மற்றொரு சின்னத்தை ஏற்கெனவே சொல்லியிருக்கிறேன். காதில் குரும்பை அடைத்துக்கொண் டிருப்பதால் காதுக்குள் குரு குரு வென்ற சப்தம் ஏற்படும்.

இன்னொரு குறிப்பிடத் தகுந்த சின்னமுமிருக்கிறது. ஹிஸ், உஸ் என்கிற சப்தம் இருந்து கொண்டிருக்கும். இந்த சப்தமிருந்தால் கடுமையான ஜலதோஷமிருக்கிறதென்றாவது, நரம்புவியாதி யிருக்கிறதென்றாவது நினைக்கவேண்டும். கடுமையான ஜலதோஷமிருந்தால் வர வர காது கேட்கும் சக்தி குறைந்துவரும். தொண்டையிலிருந்து காதுகளுக்குச் செல்லும் குழாய்கள் ஜலதோஷம் பீடிக்கும் இடங்களாக இருக்கின்றன. அந்தக் குழாய்கள் ஜல தோஷத்தினால் அடைபட்டுப் போய் விடுகின்றன. காற்று முதலியவை பிரவேசிக்கும்படி செய்வது இந்த அடைப்பை நிவர்த்தி செய்வதற்கு ஒரு வழியாகும். ஆனால் இதனால் திருப்திகரமான பலன் ஏற்படுமென்று எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. ப்ரோமைட்களை இடையிடையே உபயோகித்து வருவதால் சிறிது சவுகரியம் பெறலாம். ஆனால் வெகுகாலம் இந்த முறையைப் பின்பற்றிவர முடியாது.

ரண சிகித்ஸையும் பிரயோஜனப் படாமலிருத்தல்.

நடுக்காதில் ஏற்படும் கோளாறானது சஸ்திர சிகிச்சைக்குப் பல கேஸ்களில் மசிந்து வருவதில்லை. சிறிதுகாலம் ஜலதோஷமிருப்பதனாலாவது, தொண்டை அடைத்துக்கொண் டிருப்பதாலாவது இந்த குழாய்கள் பாதிக்கப் படுகின்றன. பிறகு காது கொஞ்சம் மந்திக்கிறது. காதில் ஏதோ

அடைத்துக்கொண் டிருப்பது போல் ஒரு உணர்ச்சி ஏற்படுகிறது; காதுக்குள் சப்தமும் கேட்க ஆரம்பிக்கிறது.

ஜலதோஷத்தையும், தொண்டைப் புண்ணையும் தகுந்த சிகிச்சையால் குணப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். உதடுகளை மூடிக்கொண்டு மூக்கைச் சிந்துவதால் இந்த அடைப்பை நிவர்த்தி செய்துகொள்ள வேண்டும். அவ்விதம் செய்தபிறகு உள்ளே காற்று பிரவேசிக்கிறதா இல்லையா வென்பதைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். அந்தக் குழாய்களையும் திறந்துவிடலாம்.

கடைசியாக நரம்புச்செவிடு என்றொன்றிருக்கிறது. விருத்தர்களுக்கு நாளடைவில் இந்த வியாதி ஏற்படுகிறது. எதிராளி பேசும் தொனியை மிகைப்படுத்திக் காட்டும் கருவியை உபயோகித்துக் கொள்ளுவதைத் தவிர இதற்கு வேறு பரிகாரமில்லை.

தூக்கத்தின் அவசியம்.

விழித்துக்கொண்டிருக்கும் காலத்தில் விரயமாகியிருக்கும் நரம்புச் சக்தியானது உறக்க காலத்தில் இட்டு நிரப்பப்படுகிறது. விழித்துக்கொண் டிருக்கும் காலத்தில் மனதிற்கு வேலை ஏற்பட்டுக்கொண்டேயிருக்கிறது. கண், காது, நாசி முதலிய உணர்ச்சி உறுப்புகளின் மூலமாக எல்லாப்பக்கங்களிலிருந்தும் மூளையினுடைய கவனமானது கவரப்படுகின்றது. விழித்துக்கொண்டிருந்த காலத்தில் ஒரு நிமிஷமும் மூளைக்கு வேலையில்லாமலிருக்க முடியாது. இதனால் சரீரசக்தி குறைகிறது. இதை இட்டு நிரப்ப வேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. இவ்விதம் விரயம் ஆகிக் கொண்டுவருவதும் முற்றுப் பெற்று, தூங்கவேண்டுமென்ற ஆவல் ஏற்படுகிறது. அந்த ஆவலைப் பூர்த்திசெய்து கொள்ளாமல் நாம் தள்ளிவைத்துக் கொள்ளக்கூடும். நமது முயற்சியினால் மூளை அதற்குப் பிறகு வேலைசெய்துகொண்டு வரும்படி செய்யக்கூடும். இவ்விதம் மூளையை நிர்ப்பந்தப்படுத்தி வேலைவாங்குவதால் நரம்புச்சக்தி அதிகமாகச்செலவாகிறது. அதனால் சீக்கிரத்தில் களைப்பு ஏற்படுகிறது. இருந்தாலும் அவ்வித நிர்ப்பந்தத்திற்கும் உடபடாமலிருக்கக் கூடிய காலம்வரும். நீங்கள் எவ்வளவு எதிர்த்தாலும் அதைச் சமாளித்துக்கொள்ள முடியாது.

தூக்கம்வருங்காலத்தில் தூங்காமல் மிகுந்த சிரமப்பட்டு அதைத் தடுத்துக் கொள்ளுவதால் ஒருவகை எரிவு ஏற்பட்டு விடுகிறது. இதனால் பிறகு படுத்துக்கொண்டாலும் சுலபமாகத் தூக்கம் வருவதில்லை.

இராத்திரியில் தூங்கவேண்டிய காலம்வந்தும் படுத்துக் கொள்ளாமல் தங்களுடைய ஜோலிகளைப்பற்றிக் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருப்பவர்கள் முடிவில் பரபரப்படைகின்றனர். இதனால் அவர்கள் படுத்துக்கொண்ட பிறகும் தூக்கம் சரியாக வருவதில்லை; தூக்கம் வந்தாலும் அது சரீரத்திற்கு உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணக் கூடியதாக இருப்பதில்லை. இவ்வித நிலைமை ஏற்பட இடங்கொடுப்பது வியாதிக்கு விதைவிதைத்துக் கொள்வதாகும். இவ்வித நிலைமை ஏற்படுவதானது நரம்புகளின் எழுச்சிக்கு இடங் கொடுப்பதால், இவ்வித நிலைமையைக் காலதாமதமன்னியில் சமாளித்துக் கொள்ளாவிடில் கேவலமான நிலைமை ஏற்படும்.

நாம் விழித்துக் கொண்டிருக்கும் காலத்தில் நமது சரீரத்திலுள்ள உணர்ச்சி உறுப்புகளால் மூளைக்கு ஓயாது வேலை கொடுக்கப்பட்டு வருகிறதென்பதை மேலே சொல்லப்பட் டிருக்கிறது. ஆகவே உணர்ச்சிக் கருவிகளின் வேகத்தை ஒடுக்கிவிடுகையில் தானாகவே தூக்கம் வருகிறது. மூளைக்கும் வேலையில்லாது போய்விடுகிறது. உதாரணமாக, கண்களை மூடிக்கொண்டு விளக்கையும் அணைத்துவிட்டால் பார்வை உறுப்புகளின் வேலை ஓய்ந்து விடுகிறது. காதுகளிலும் ஒன்றும் சப்தம் விழுவதில்லை.

தூங்கும் காலத்தில் மூளையில் ரத்தம் குறைவாக இருக்கிறது. மூளையில் ரத்த

ஓட்டம் குறைவாக இருப்பதுடன் அதனுடைய வேகமும் குறைவாக இருக்கிறது. தூக்கத்திற்கு இது காரணமா, அல்லது சரீரத்திலுள்ள உறுப்புக்களின் வேலை குறைவாக இருப்பது காரணமா என்று சொல்லுவது கஷ்டமானதாக இருக்கிறது. இது தூக்கத்தின் காரணமாக இல்லாமல் தூக்கத்தின் பிரபலனாக இருக்கலாம்.

தூங்கும் காலத்தில் மூளைக்கும் உலகிற்கும் சம்பந்தம் அறுபட்டுப்போய் விடுகிறது. இவ்வளவுதானா, அல்லது மூளையின் வேலையும் தடைபட்டுப் போய்விடுகிறதா வென்ற கேள்வி பிறந்திருக்கிறது. ஒரு வார்த்தையாகச் சொல்லுவதெனில் மூளையும் தூங்குகிறதா, அல்லது அது விழித்துக் கொண்டிருக்கிறதாவென்ற கேள்வி ஏற்படுகிறது. இதற்குச் சொல்லும் பதிலைத் தான் சொப்பனாவஸ்தைகள் முதலியவை பொறுத்திருக்கின்றன. நன்றாகத் தூங்கும் காலத்தில் மூளையானது அயர்ந்திருக்கிறதென்று சொல்லப்படுகிறது. சாதாரணமாக நன்றாகத் தூங்குகையில் மூளையானது அயர்ந்திருந்தால், சொப்பனாவஸ்தை இருக்க இடமில்லை. ஏனெனில் சொப்பனாவஸ்தை இருந்தால் மூளை விழித்துக்கொண்டிருக்கிறதென்று ஏற்படுகிறது. ஆகவே நன்றாகத் தூங்குகையில் மூளையும் அயர்ந்திருக்கிறதென்று நம்புகிறவர்கள் சொப்பனங்கள் ஏற்படுவதானது நல்ல தூக்கமில்லை யென்பதைக் காட்டுகிறதென்றும், நன்றாகத் தூக்கம் இல்லாதபோது தான் சொப்பனாவஸ்தை ஏற்படுகிறதென்றும் சொல்லுகிறார்கள். சொப்பனத்தின் ஒரு முக்கிய அம்சம் என்னவெனில் மூளை எவ்வளவு சுறுசுறுப்பாக இருந்தபோதிலும் தூங்க வேண்டுமென்ற ஆர்வமிருப்பதில்லை; பலவித எண்ணங்களும், தோற்றங்களும் மனதில் உதித்துக் கொண்டிருக்கின்றன. இத்தகைய எண்ணங்களும், தோற்றங்களும் முன்னதாக மனதில் ஊசலாடிக்கொண்டிருந்திருக்கின்றன. இவைகளும் இதர எண்ணங்களும் ஏற்படுகின்றன. தூக்கத்திலிருந்து எழுப்பப்படுமுன் இத்தகைய எண்ணங்கள் சங்கிலிப் பின்னலாக மனிதர்களுடைய மனதில் எழுகின்றன. அஜீரண உபாதைகள் பயங்கரமான சொப்பனங்களை உண்டுபண்ணலாம்; சரீரத்தில் எந்தப் பாகமேனும் சில்லிட்டிருப்பதானது தூங்குகிறவர்களுக்கு ஜலத்தில் விழுந்துவிட்டதாக ஒரு பீதியை உண்டு பண்ணலாம். இருந்தாலும் மூளைக்கு அதிக வேலை இவைகள் மூலமாகக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. தூக்க காலத்தில் மூளை அயர்ந்திருக்கிறதென்பதற்கு விரோதமாகச் சிலர் மனது எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கிறதென்றும், தூக்க காலத்தில் நாம் எப்பொழுதும் சொப்பனம் கண்டு கொண்டிருக்கிறோமென்றும், ஆனால் அந்த சொப்பன காலத்தின் மத்தியில் நாம் விழித்துக்கொள்ளாவிடில் அந்த சொப்பனங்கள் ஞாபகத்திலிருப்பதில்லை யென்றும் சொல்லுகிறார்கள். மூளையில் தான் குறையிருக்கிறதென்றும், அது சொப்பனங்களை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள முடியவில்லை யென்றும் சொல்லப்படுகிறது.

மிருகங்களையும், செடிகளையும் போல் மனிதர்களுக்கும் சிற்சில காலங்களில் சிற்சில எண்ணங்கள் ஏற்படுகின்றன. இந்த மாறுதல் முக்கியமாக ஹிருதயத்தில் தான் தெரிகிறது. இந்தக் கருவியானது மனிதர்களுடைய ஜீவியகால முழுவதும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதாகத் தோன்றலாம். ஆனால் வாஸ்தவத்தில் அது அவ்விதம் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதில்லை. ஹிருதயத்தின் வேலையானது சந்தம் கூறுவது போலிருக்கிறது. இந்த சந்தமானது சிறிது காலம் வேலைசெய்வதுபோலும் சிறிது காலம் வேலை செய்யாததுபோலு மிருக்கிறது. ஹிருதயமானது 5-ல் 3 பாகம் வேலை செய்து, 5-ல் 2 பாகம் ஓய்வு பெறுகிறது. இவ்விதம் ஒவ்வொரு தடவையும் மூச்சுவிட்டதும் மறுபடியும் சுவாசிப்பதற்குள் சிறிது ஓய்வு இருக்கிறது. சரீரத்தின் உறுப்புகள் எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாக இருந்து வருவ

தற்கு இந்த ஓய்வு ஹிருதயத்திற்குக்கொடுக்காமலிருந்தால் அது சீக்கிரத்தில் களைத்துப் போய் அது வேலையே செய்ய முடியாமலிருக்கும் நிலைமை ஏற்பட்டுவிடும். சரீரத்திற்கு ஓய்வு கொடுத்திருக்கும் காலத்தில் தான் அதற்கு முந்தின காலத்தில் செலவழிக்கப்பட்ட சக்தியானது இட்டு நிரப்பப்படுகிறது. ஆகவே சரீரத்திற்கு ஓய்வு கொடுத்து, விரயமான சக்தியை இட்டு நிரப்பிக் கொள்ளாவிடின், சரீரத்தில் களைப்பு ஏற்பட்டு விடும். தூக்கமானது இதற்கு ஒரு அறிகுறிதான். எல்லோருக்கும் தூக்கம் இன்றியமையாதது.

நாம் அதிககாலம் தூங்குகிறோமா, அல்லது குறைந்த காலம் தூங்குகிறோமா வென்பது வேறு விஷயம். சிலருக்கு மற்றவர்களை விடக் குறைந்த தூக்கம்போதியதாக இருக்கலாம்; சிலருக்கு மற்றவர்களைவிட அதிகத் தூக்கம் வேண்டியிருக்கலாம். நாம் எவ்வளவு காலம் தூங்க வேண்டுமென்பது இன்னும் தீர்க்கப்படாதவிஷயமாக இருக்கிறது. இதைப்பற்றிப் பரம உத்வேகத்துடன் விவாதம் நடந்துகொண்டிருக்கிறது. சிலர் 8-மணி நேரம் தூங்க வேண்டுமென்று சொல்லுகிறார்கள்; வேறு சிலர் 9-மணி நேரம் தூங்க வேண்டுமென்று சொல்லுகிறார்கள். இராக் காலத்தில் தூங்க முடியாதவர்கள் பகலில் சிறிது நேரம் உறங்குகிறார்கள். பெரியவர்களை விட குழந்தைகள் அதிக காலம் தூங்கவேண்டிய தவசியம். மனக் கவலைகளை விட்டொழித்தால் தூக்கம் நன்றாக வரும். ஒவ்வொருநாளும் பிற்பகுதியில் ஆகாரக்கிரமத்தை வரையறுத்துக்கொள்ள வேண்டும்; அதிக நேரம் கழித்து இராப் போசனத்தைப் புசிக்கக் கூடாது; உறங்கச் செல்லுமுன் மனதை நிம்மதியாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்; தூங்கச் செல்லுமுன் வியாயாமம் செய்ய வேண்டும்; படுத்துறங்கும் அறை நல்ல காற்றோட்ட முள்ளதாக இருக்கும்படி செய்து கொள்ளவேண்டும். இவைகளைக் கவனித்துக்கொண்டால் தூக்கம் நன்றாக வரும்.

முடிவாக, தூக்கம் வரும்படி செய்து கொள்ளுவதற்கு அடியிற்கண்ட காரியங்களைச் செய்துவருவது அனுகூலமாக விருக்கும்.

(1) உறங்கச் செல்லுமுன் சிறிது சரீரத்திற்கு ஆசுவாஸத்தை உண்டுபண்ணிக்கொள்ள வேண்டும்.

(2) வில் கட்டிலில் நல்ல மெத்தைகளைப் போட்டுக்கொண்டு படுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

(3) படுத்துக்கொள்ளச் சென்றதும் சரீரத்தை நன்றாக நீட்டி விட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

(4) மெதுவாகவும், தாராளமாகவும் சரீரததை நீட்டி விட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

(5) நல்ல சம்பவங்களையாவது, நல்ல மனிதர்களையாவது நினைத்துக்கொள்ள வேண்டும். விவாதத்திற்குரிய விஷயங்களையாவது, அதிருப்திகரமான விஷயங்களையாவது நினைத்துக்கொள்ளக்கூடாது.

மனதில் பரபரப்பு இருந்துவந்தால் அடியிற்கண்ட வியாயாமங்களைச் செய்து பாருங்கள்:—

(1) ஒரு புறமாகத் திரும்பிப் படுத்துக்கொண்டு முழங்கால்களை மார்பிடம் கொண்டுவந்து இரண்டொரு நிமிஷ நேரம் அவ்விதமே வைத்திருந்து பிறகு கால்களைப் படுக்கையில் வைத்து அழுத்தியபடி மெதுவாக நீட்டிவிட வேண்டும். சரீரத்தை மெதுவாகவும், தாராளமாகவும் நீட்டிவிட வேண்டும்.

2. மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு, இரண்டு பாதங்களும் படுக்கையில் பதியும்படி முழங்கால்களைத் தூக்கவேண்டும். குதிகால்களை வேகமாக ஆட்டவேண்டும். முதுகை மெத்தைமீது நன்றாகத் தேய்க்கவேண்டும். பிறகு அதை நிறுத்திக்கொண்டு சரீரத்தை மெதுவாக நீட்டிவிட வேண்டும்.

3. மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு மார்பு அகலும்படி செய்துகொள்ள வேண்டும்.

பிறகு மெதுவாக சரீரத்தை பூர்வ ஸ்திதிக்குக் கொண்டுவர வேண்டும்.

சொற்ப அஜீரணத்திற்கும், அர்ப ஜல தோஷத்திற்கும் அடியிற் கண்டவைகளில் எதையேனும் அநுஷ்டித்துப் பார்க்க வேண்டும்:—

(1) பாதங்களை நன்றாக உஷ்ணப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

(2) கைகளை இடைப்பையின்மீது வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இவ்விதம் செய்வது உஷ்ண ஜலப்புட்டியை வைத்துக் கொள்ளுவதைவிட மேலானது.

(3) உஷ்ணமான ஜலத்தைப் பருக வேண்டும்.

கடைசிப் பரிகாரமாக விழித்துக்கொண்டிருக்கத்தான் வேண்டுமென்பதில் திருப்தியடைந்து, நன்றாக உடுத்திக்கொண்டு அடியிற் கண்டவைகளில் எதையேனும் செய்யுங்கள்.

(1) சிறிது உலாத்துங்கள்.

(2) கொஞ்சம் சாப்பிடுங்கள்.

(3) விநோதமாகவுள்ள எதையேனும் படியுங்கள்.

நீங்கள் எவ்வளவு நேரம் கழித்து வீட்டுக்கு வந்தாலும், சவுகரியமாகவுள்ள நாற்காலியில் உட்கார்ந்து, நீள காலத்தில் பாதங்களை உஷ்ணப்படுத்திக்கொண்டு, பத்திரிகைகளையாவது, நாவல்களையாவது தூக்கம் வரும்வரை படியுங்கள். ஏதோ பெரிய காரியத்தைச் செய்வதுபோல் நினைத்துக்கொண்டு தூங்கச் செல்லுங்கள். படுத்துக்கொண்டு மெதுவாக உடம்பை நீட்டி விடுவதிலும் இன்பகரமானது எதுவுமில்லை. இதனால் மனதானது சக்தியடைகிறது. அதனால் மனதிற்கு ஆறுதலேற்படுகிறது. இவ்வித நிலைமையில் தாராளமாக நல்ல தூக்கம் வரும். இவ்விதத் தூக்கம் வேண்டுமென்று நீங்கள் எதிர்பார்த்தால் கிடைக்கும். இது என்னுடைய அநுபவம். பிறருக்கும் இந்த அநுபவம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. இதைப் பரீக்ஷை செய்து பாருங்கள்.—ஜே. எம். ஆர்.

பிராணிநூல் சாஸ்திரத்தை அநுசரித்த வாழ்க்கை.

மோட்டார் டிரக்குகளும், இதர கருவிகளும் பிராபல்யமடைந்திராத கீழ்த்தேசங்களில் பளுவான சுமைகள் மனிதர்களுடைய முதுகுகளில் தூக்கிச் செல்லப்படுகின்றன. கான்ஸ்டான்டிநோபிளில் இந்த மூட்டைகளைத் தூக்கிச் செல்லுபவர்கள் குர்துகள். இவர்கள் துருக்கியின் கீழ்ப்பிரதேசங்களிலிருந்து வந்தவர்கள். இவர்கள் சரீரதிடமுடையவர்கள்; இதனால் இவர்கள் அதிககாலம் ஜீவித்திருக்கிறார்கள். இவர்களில் ஸோரோ ஆகாவென்பவர் ஒருவர். இவர் கான்ஸ்டான்டிநோபிளில் நாலுநூறு வருஷங்களுக்கு அதிகமாக இருந்துவரும் பெரிய பள்ளிவாயிலிலிருந்து 5 நிமிஷ நடை தூரத்திலுள்ள ஒரு இரட்டைமாடிக் கட்டடத்தில் இருந்துவருகிறார். இவர் தமது நீண்ட ஆயுள் காலத்தில் தமது முதுகில் பல பெரிய மூட்டைகளை அந்நிய நாடுகளிலிருந்து தூக்கிக்கொண்டு வந்திருக்கிறார். இவருக்கு இப்பொழுது 153 வயதாகியும் செங்குத்தாக நடக்கிறார்; ஊன்றுகோலை இவர் பிரதிக்ஷிக்கவில்லை. உயிர் வாழ்வின் இன்பத்தை அநுபவிக்கக்கூடிய நிலைமையில் இருந்துவருகிறார். இது நம்பத்தகாததுபோலிருக்கலாம்; இருந்தாலும் இது வாஸ்தவம்.

இவர் சமீபத்தில் ஒரு கவர்ன்மெண்டு வேலைக்கு விண்ணப்பம் அனுப்பியிருக்கிறார். கான்ஸ்டான்டிநோபிள் முனிசிபல் சபையின் கட்டஅறையின் வாயிற்காப்போனாக இவர் இருப்பதைப் புகைப்படமெடுத்துக் கீழே பிரசுரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இவர் இவ்வளவுகாலம் சுகஜீவியாக இருந்துவருவதற்கு பிராணிநூல் தர்மங்களைப் பின்பற்றி நடந்ததே காரணம். குருதிஸ்தானம் மலைகளில் பிறந்த இவர் பால்யம்முதலே திறந்த வெளிகளில் வசித்து ஆடுகளைமேய்த்துக்கொண்டு வந்திருக்கிறார். புதிதாகப்பறித்த பழங்கள், கீரையுள்ளமரக்கறிகள், பச்சைவெங்காயம், கொட்டைகள், முரட்டு ரொட்டி, வெண்ணெய்க்கட்டி, புளித்தபால் இவைகளைத் தவறாமல் இவர் புசித்து வந்திருக்கிறார். தின மிருமுறை தவறாமல் மலப்பிரவர்த்தி செய்து கொள்ளுவார். மாமிசத்தை இவர் புசிப்பதில்லை. மதுபானங்கள், காப்பி, தேத்தண்ணீர்,



ஸோரோ ஆகா.

[2, 3 வருஷங்களுக்கு முன் கான்ஸ்டான்டிநோபிள் நகரில் 150 வயதுக்கு மேற்பட்டுள்ள ஒரு சுமை தூக்கி யிருப்பதாகப் பத்திரிகைகள் அறிவித்தன. இந்தச்செய்தியை பலர் முதலில் நம்பவில்லை. சிலவாரங்களுக்கு முன் டாக்டர்நாவீரும், அவருடைய மனைவியும், ஒரு தேர்ச்சி பெற்ற தாதியும் இந்தப் பத்திரிகையின் ஆசிரியரைப் பார்ப்பதற்காக கான்ஸ்டான்டி நோபிளிலிருந்து வந்தார்கள். கான்ஸ்டான்டி நோபிள் வைத்திய பாடசாலையில் டாக்டர் நாவீர் சுகாதார போதகாசிரியர். அவரும் அவருடைய மனைவியும் மேல் படிப்புக்காக இங்கு வந்திருக்கிறார்கள். பாட்டில் கிரீ ஸனடோரிய முறைகளைக் கண்டறிய அவர்கள் வந்திருக்கின்றனர். அவர்களிருவரும் தங்களுக்கு ஸோரோ ஆகாவைத் தெரியுமென்றும், அவர் பிறந்த தேதி கணக்கு இருப்பதால் அவர்வரலாறு வாஸ்தவமானதென்றும் சொல்லுகின்றனர். அவருடைய வரலாற்றை மிஸஸ் நாவீர் எழுதிக் கொடுத்திருக்கிறார். நமது சகாக்கள் அதை சிரத்தையுடன் படிப்பார்களென்று நம்புகிறோம்.]

புகையிலை இவைகளை இவர் எக்காலும் உபயோகித்ததில்லை. சூரியாஸ்தமனமானதும் இவர் உறங்கச் சென்று விடுகிறார். சூரியோதய காலத்தில் எழுந்து விடுகிறார். லோரோ ஆகா 6 சுல்தான்கள் காலத்திலிருந்திருக்கிறார். இவருடைய 50 வது வயதில் ஸெல்ட் ஆப் ரொமல்ஸ் என்ற ஸ்தாபனத்தில் இவர் அங்கத்தினராக இருந்திருக்கிறார். பிறகு அவரே அதன் தலைவராகியிருக்கிறார். இவர் பிட்லிஸ் என்ற இடத்தில் பிறந்தவர். இவர் 10 ஸ்திரீகளை விவாகம் செய்து கொண்டிருக்கிறார். இவருடைய குழந்தைகளெல்லாம் இறந்து விட்டனர். இருந்தாலும் இவருடைய கொள்ளுப் பேரன்களும், எள்ளுப்பேரன்களும் ஜீவித்திருக்கின்றனர்.—குட்ஹெல்த்.

கிருமிகளுக்கும் மனிதர்களுக்குமுள்ள சம்பந்தம்.

மனித சமூகமானது கிருமிகளால் எவ்வளவு பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறதென்பதை அளவிடுவது அசாத்தியமென்று யுனைட்டெட்ஸ்டேட்ஸ் வைத்தியபடையைச் சேர்ந்த மேஜர் எப். எ. ஸின்னர் என்பவர் சொல்லுவதாக அமெரிக்கன் மெடிக்கல் அஸோஸியேஷன் பத்திரிகையில் காணப்படுகிறது. கிருமிகள் பல ராஜ பரம்பரைகளை ஒழித்திருக்கின்றன; பல தேசங்களையும், பல நாகரீகங்களையும் அழித்திருக்கின்றன; அல்லது செல்வாக்குள்ளவைகளாக விருந்த அவைகளைத் தாழ்மையான ஸ்திதிக்குக் கொண்டுவந்திருக்கின்றன. கிரீஸ், மெஸபொடேமியா, எகிப்து, மாஸிடோனியா, மாயான்ஸ், ரோமாபுரி இவைகளும் தென் அரேபியா, பெரு, ரொடீஷியா, ஸிலோன் ஜாவா, இண்டோ சைனா, இந்தியா இவைகளின் நாகரீகங்களும் கிருமிகளால் அழிந்திருக்கின்றன. அநேகமாக எல்லாக் கேஸ்களிலும் மலேரியாவை உண்டுபண்ணும் கிருமிகளே இந்த அழிவுக்குக் காரணமாக இருந்திருக்கின்றன. ஆப்பிரிக்காவின் உட்புறமானது சமீப காலம்வரை ஒருவருக்கும் தெரியாத வனாந்தரமாக இருந்துவந்தது. இந்த தேசத்தில் ஒரு பாகத்தில் பயங்கரமான டிரைபானோஸோமியாஸிஸ் என்னும் கிருமிகள் இருந்தன. வியாபாரப் போக்குவரத்து இந்தப் பிரதேசத்துடன் ஏற்பட்டுவிட்டது. இதனால் இந்த வியாதியின் வியாபகமானது அந்தக் கண்டத்தின் நான்கிலொரு பாகத்தில் பரவியிருக்கிறது. ஆயிரக்கணக்கான மைல் பரப்புள்ள பிரதேசங்கள் நிர்மானுஷ்யமான பிரதேசங்களாகியிருக்கின்றன. ஸிட்ஸ் ஈயானது மறுபடியும் இந்தக் கண்டத்தில் தலைகாட்டாதென்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

ஒரு ஜாதியினர் தாங்கள் புத்திசாலிகள் என்று காட்டிக்கொள்ள வேண்டுமானால், தங்களைச் சுற்றியுள்ள வாதாவரணத்திலிருந்து தங்களைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள அவர்கள் சக்தியுடையவர்களாகஇருக்கவேண்டும். யுனைடெட் ஸ்டேட்ஸில் மனிதர்களுடைய ஆயுட்காலமானது சராசரியில் 50.6 வருஷங்களாகவும், ஸ்வீடனில் 50.9 வருஷங்களாகவும்இருக்கிறது. இந்தியாவில் மனிதர்களுடைய ஆயுட்காலமானது சராசரி 23 வருஷங்களாக இருக்கிறது. ஜனத்தொகை அதிகமாகஇருந்தாலும், ஜனனவிகிதம்அதிகமாக இருந்தாலும் இந்த சராசரி இன்னும் குறையும். கிருமிகளும், அறியாமையும், சுகாதாரக்கேடுமே இதற்குக் காரணங்களாக இருக்கின்றன. தகுந்த முன் ஜாக்கிரதைகளுடன் மிதமான சீதோஷ்ணமுள்ள பிரதேச வாசிகள் உஷ்ண தேசங்களில் குடியேறி, அதிக அபாயமில்லாமல் தப்புவிக்கலாம். அவர்கள் கொசுக்கள் முதலிய கிருமிகளிலிருந்து தப்புவித்துக்கொள்ளவேண்டும். எப்பொழுதும் வென்னீரையே உபயோகித்து வரவேண்டும்; இப்பொழுது அனுபவத்தில் சங்கடமானவைகளாக இருக்கும் வேறு சில முன் ஜாக்கிரதைகளையும் அவர்கள் செய்து

சொள்ளவேண்டும். இந்தப்பாதுகாப்புகளைச் செய்து கொள்ளவேண்டிய அவசியத்தை உணர்ந்தவர்கள் அவைகளை அனுஷ்டிக்க வேண்டிய அவசியத்தை அலக்ஷியம் செய்ய மாட்டார்கள். பூகோளத்தின் மேற்பகுதியில் எல்லோ ஜுரமானது சாபக் கேடாக இருந்து வந்தது. யுனைட்டெட் ஸ்டேட்ஸ் ராணுவ அதிகாரிகள் இந்த வியாதியின் வியாபகத்தை ஒரு ஓரத்துக்குட்படுத்த வேண்டுமானால் அது எவ்விதம் பரவுகிறதென்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமென்பதை உணர்ந்து கொண்டார்கள். அதன்பேரில் டாக்டர்களான ரீட், கரோல், லாவியர், அக்ரமாண்ட் இவர்களுடைய மேன் பார்வையில் பரிசிலனை நடந்தது. துருப்புகளிலிருந்தும், வைத்திய இலாகா உத்தியோகஸ்தர்களிலிருந்தும் தொண்டர்களைச் சேர்த்துக் கொண்டார்கள். இந்தப் போராட்டத்தில் தங்களுடைய உயிரைத் துறந்தவர்களுக்கு யுத்தத்தில் இறந்தவர்களுக்குக் கிடைக்கும் வீர சுவர்க்கம் கிடைக்கும். இந்த வேலையின் பயனாக எல்லோ ஜுரத்தைத் தடுத்துக் கொள்ளும் வழி தெரிந்துவிட்டது. எல்லோ ஜுரத்தை உண்டுபண்ணும் கிருமிகளை உலகிலிருந்து ஒழித்துவிட வேண்டுமென்பது ராக் பெல்லர் பவுண்டேஷனின் முக்கிய நோக்கமாக இருக்கிறது.

கொசுக்களால் மலேரியா, எல்லோ ஜுரம், யானைக்கால் வியாதி, டெங்கு ஜுரம் இவைகள் வியாபகமடைகின்றன. கொசுக்கள் சம்பந்தப்பட்ட வரையில் அடியிற்கண்ட பொது விதிகளை அனுஷ்டிக்க வேண்டும்:—

1. கூடிய வரையில் கொசுக்களின் உற்பத்தியைத் தடுக்கவேண்டும்.

2. சந்ததிகளை வளர்க்கக்கூடிய கொசுக்களை சாத்தியமான வரையில் அழித்துவிட வேண்டும்.

3. கொசுக்களின் வாசஸ்தலங்களிலிருந்து வெகு தூரத்தில் வீடுகளைக் கட்டிக் கொள்ளவேண்டும். வீடுகளுக்குச் சமீபத்தில் கொசுக்கள் வாராமல் தடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

4. பிணியாளர்களைக் கொசுக்கள் அணுகாமல் தடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

5. கிணறுகளில் கொசுக்கள் உற்பத்தியாகாமல் தடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இத்தகைய முன் ஜாக்கிரதையான ஏற்பாடுகளைச் செய்துகொண்டதால்தான் பனமா கால்வாயை வெட்டுவது சாத்தியமாகி, மிதமான சீதோஷ்ணமுள்ள அந்தப் பிரதேசத்தில் மனிதர்கள் ஜீவித்திருந்து வருவது சாத்தியப்பட்டது.—அமெரிக்கன் மெடிஸின்.

கோழி முட்டைகளிலிருக்கும் அபாயகரமான கிருமி.

பாரிஸிலுள்ள நாய் கடி வைத்தியசாலைக்கு நான் சென்றிருந்தபோது டாக்டர் டிஸ்ஸியர் என்பவர் கோழி முட்டைகளைப் பரிசிலனை செய்து வருவதைக் கவனித்தேன். அவர் புதிதாக ஒரு விஷயத்தைக் கண்டு பிடித்திருப்பதையும் அறிந்துகொண்டேன். அதனுடைய முழு விவரங்களையும் அவர் சீக்கிரத்தில் வெளியிடுவார். பி. பாராகோலியென்னும் கொடிய கிருமிகள் கோழி முட்டைகளில் இருப்பதாக அவர் கண்டு பிடித்திருக்கிறார். கோழி முட்டைகளில் இந்தக் கிருமிகள் வளர்ந்து வருகையில் ஒரு கருநிறத்தை அவைகளுக்கு உண்டு பண்ணி விடுகின்றன. அழுகிப்போன கோழி முட்டைகள் கரு நிறமாக இருப்பதற்கும் இதுவே காரணம். புதிதாக இடப்படும் முட்டைகளில் இந்தக் கிருமிகள் இருக்கின்றன. அதிசாரத்தினால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கும் கோழிகள் இடும் முட்டைகளில் இந்தக் கிருமிகள் இருக்கின்றன.

இந்தக் கிருமிகள் அபாயகரமானவை யென்று டாக்டர் டிஸ்ஸியர் நிருபணம்

செய்கிருக்கிறார். இந்தக் கிருமிகள் அடங்கிய கோழி முட்டைகளைச் சாப்பிட்டவர்களுக்கு கோலெட்டிஸ் முதலிய கொடியவியாதிகள் ஏற்படுகின்றன. கோலெட்டிஸ் என்னும் கொடிய வியாதி பரவுவதற்கு பி. பாகோலி யென்னும் கிருமிகளே ஜவாப்தாரியாக இருக்கின்றன.

ஆகவே நல்ல கோழி முட்டைகளாகப் பார்த்து வாங்கி உபயோகிக்க வேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. கடைகளில் சாதாரணமாக விற்கப்படும் கோழி முட்டைகளை வாங்கி உபயோகிக்கக் கூடாது. நல்ல ஆகாரப் பதார்த்தங்களைப் புசித்து சுக சரீரியாக இருந்து வரும் பெட்டைக்கோழி இடும் முட்டையாகப் பார்த்து வாங்கி உபயோகிக்க வேண்டும். சாக்கடைகளிலும், குப்பைகளிலும் அகப்பட்டவைகளைப் பொறுக்கித் தின்று வளரும் பெட்டைக்கோழிகள் இடும் முட்டைகள் அபாயகரமானவை. கோழி முட்டைகளால் அபாயமேற்படுவதை டாக்டர் டிஸ்லியர் தெரிந்துகொண்டு விட்டதால், தம்முடைய ஆகாரப்பதார்த்தங்களிலிருந்து அதை விலக்கு செய்து விட்டார். கொட்டைகளையும், பாலையும் மிகுதியாக உபயோகித்து வருகிறவர்கள் கோழி முட்டைகளைத் திரஸ்காரம் செய்துவிடலாம்.—குட் ஹெல்த்.

தேனின் உபயோகம்.

தேனைப்பற்றிய சில ரஸாயனவிவரங்களை ஒரு ஜர்மன் வைத்தியர் வெளியிட்டிருக்கிறார். ஒரு பவுண்டு தேனை உற்பத்தி செய்ய 80000 தேனீக்கள் வேண்டுமென்று அவர் கணக்கிட்டிருக்கிறார். தேனானது மிகவும் உபயோகமான இயற்கை உற்பத்தியென்றும், அதில் இரும்பு, சுண்ணாம்பு, ஸோடியம், கந்தகம், மாக்னீஷியம், பாஸ்பாரிக் ஆஸிட், ஜீவ ஸத்துப் பொருள்கள் இவை சம்பந்தித்திருக்கின்றன வென்றும் அவர் சொல்லுகிறார். தொண்டை, மார்பு, இருதயம் இவைகளில் ஏற்படும்கோளாறுகளுக்கும் அஜீரண உபாதைகளுக்கும் தேனானது கைகண்ட ஔஷதமென்று அவர் சொல்லுகிறார். அது ரத்த விருத்தியை உண்டுபண்ணி நரம்புகளுக்கு வலுவை உண்டுபண்ணுகிறது. ஒரு துளி தேனிலும் விசேஷ குணங்கள் இருக்கின்றன. நகரவாசிகள் தேனின் உபயோகத்தை அறிந்து கொள்ளாமலிருப்பதற்கு அவர் வருத்தப்படுகிறார்:—நியூ ஹெல்த்.

சரீராரோக்கியம் தொத்தக் கூடியதா?

ரோபட் இங்கராலால் என்பவர் பலரஸமான விஷயங்களைச் சொல்லியுள்ளார். ஆனால் அவைகளெல்லாவற்றிலும் அடியிற் கண்டிருப்பது ரஸமானதென்று அவர்கருதுகிறார். "உலகத்தை ஆண்டவன் சிருஷ்டித்த காலத்தில் நான் இருந்திருந்தால், கடவுளுக்கு நான் ஒரு யோசனை சொல்லியிருப்பேன். வியாதி தொத்தக்கூடியதாக இருப்பதற்குப் பதிலாக சரீராரோக்கியமானது பிறருக்கும் தொத்தக்கூடியதாகச் செய்ய வேண்டுமென்று நான் சொல்லியிருப்பேன்.

"இது விநோதமாக இருக்கிறதல்லவா? இருந்தாலும் சரீராரோக்கியமானது மற்றெல்லாவற்றையும் விட பிறருக்குத் தொத்துவதில் அதிக சக்தியுடையதென்பதை அவர் தெரிந்துகொள்ளவில்லை. வியாதியை விட அது சுலபமாகத் தொத்தக் கூடியது. ஒருமனிதனுக்கு வைசூரி காணவேண்டுமானால் வைசூரி கண்டுள்ள வேறொருவரிடம் நெருங்கி அவருடைய சரீரத்தில் உராய்

ந்துகொள்ள வேண்டும். ஆனால் சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்து வரும்படி செய்து கொள்ளக்கூடிய சக்தி நம்மிடத்திலேயே இருக்கிறது. பிராண வாயுதான் ஜீவனுக்கு ஆதாரம். நம்மைச் சுற்றி பிராணவாயு அபரிமிதமாக இருக்கிறது. அந்தக்காற்றை நாம் சுவாஸிக்க வேண்டியது தான். நாம் உட்கொள்ளும் ஒவ்வொரு கவளத்திலும் ஆண்டவனுடைய சக்தியிருக்கிறது. நம்மைச் சிருஷ்டித்த கடவுள் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தின் ஒவ்வொரு கவளத்திலும் இருந்து வருகிறார். சுத்தமான ஆகாரத்தைப் புசிப்பதன் மூலமாகவும் சுத்தமான காற்றையும், சுத்தமான ஜலத்தையும் உபயோகிப்பதன் மூலமாகவும் நமது சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தை உண்டுபண்ணிக் கொள்ளலாம். இயற்கையின் சக்திகளாகிய இவைகளுடன் சம்பந்தம் வைத்துக்கொள்ளுவதால் நாம் சரீராரோக்கியமாக இருந்து வரலாம்—குட்ஹெல்த்.

மூலைப்பால் சப்ளை.

டெட்ராயிட்டில் ஏற்படுத்தியிருக்கும் பால்காரிகள் சங்கத்தின் மூலமாக மூலைப்பாலை உண்டுபண்ணும் புதிய தொழில் ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்பட்டிருக்கிறது. மூலைப்பாலுக்கு இருந்துவரும் விசேஷ கிராக்கியைப் பூர்த்தி செய்து வைக்கும். ஸ்திரீகளுக்கு 2500 முதல் 3000 டாலர்கள்வரை கிடைத்திருப்பதாக ரிகார்டுகளிலிருந்து தெரிகிறது. அமெரிக்கன் வைத்திய சங்கத்தின் பத்திரிகையில் மூலைப்பாலின் உற்பத்தி, சேகரிப்பு, விநியோகம் இவைகள் சம்பந்தமாக டாக்டர் பி. ஆர். ஹூப்னர் அறிவித்திருக்கும் தகவல்களிலிருந்து, இந்த சங்கத்தில் பதிவு செய்துகொண்ட பல தாய்மார்கள் பல மாதங்கள்வரை மூன்று முதல் நான்கு குவார்ட்வரை மூலைப்பாலை உற்பத்தி செய்து கொடுத்து வந்திருப்பதாகத் தெரிகிறது. இவ்வளவு அதிகமாக எல்லோருக்கும் பால் இருக்காது. இருந்தாலும் சாதாரணமாக ஒரு பைண்ட் முதல் ஒரு குவார்ட்வரை உற்பத்தி செய்யலாம்.

மின்சார ஸ்தன்னியக் குழாயானது ஸ்தனங்களிலிருந்து பாலை இறக்குவதற்குத் தகுந்த கருவியாக இருக்கிறது. கையால் பீச்சுவதைவிடச் சுலபமாக அது பாலை வெளிப்படுத்தி விடுகிறது. தசைகளுக்குச் சிறிதளவும் இம்சை ஏற்படுவதில்லை, ஸ்தன்யங்களிலுள்ள பாலை அறவே இறக்கிவிட்டால், தாராளமாகப் பால் உற்பத்தியாகிறது. ஸ்தன்னியங்களிலிருக்கும் பால் முழுவதையும் வெளிப்படுத்தி விடாததாலேயே பல தாய்மார்களுக்குப் போதிய பால் சுரக்காமலிருக்கிறது. ஸ்தன்னியக் குழாயைக் கொண்டு சுரந்திருக்கும் பாலை இறக்கி விட்டால், பல ஸ்திரீகள் பிறஉதவியின்றி தாராளமாகக் குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுத்துவரக் கூடும்.

இந்த சங்கத்தில் சேர்த்துக்கொள்ளும்படி மனுச்செய்துகொள்ளுகிறவர்கள் வியாதியில்லாமலிருக்கிறார்களாவென்று முதலில் பரிசோதனை செய்யப்படுகிறது. பாலை அவர்கள் கறந்து கொடுத்ததும், அதைப் புட்டியில் அடைத்து அந்தப் புட்டிகளைப் பனிக்கட்டிகளுக்கு இடையே வைத்துவிடுகிறார்கள். வீட்டில் கறக்கப்படும் ஒவ்வொரு அவுன்ஸ் பாலுக்கும் அவர்களுக்கு 10 சதம் கொடுக்கப்படுகிறது; இந்த சங்கத்திற்கு வந்து பீய்ச்சிக்கொடுப்பவர்களுக்கு 15 சதம் கொடுக்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு மாதமும் சில ஸ்திரீகள் 250டாலருக்கு உண்டியல் வாங்கிக்கொண்டு போகிறார்கள்.

சென்ற 10 வருஷங்களுக்குள் 668347 அவுன்ஸ் பால் இந்த சங்கத்தின் மூலமாகப் பட்டுவாடா ஆகியிருக்கிறது. இந்தச் சங்கத்திற்கு ஏற்பட்டிருக்கும் அனுபவத்திலிருந்து வேண்டிய அளவு மூலைப்பால் கிடைக்கக்கூடுமென்று தெரிகிறது.

அடிப்படையான ஆரோக்கிய விதிகள்.

(காதுகளை ஜாக்கிரதையாகக் காப்பாற்றிக்கொள்ளுங்கள்.)

1. சுமாராகச் சாப்பிடுங்கள்.

2. ஆகாரப் பதார்த்தங்களை நன்றாக மென்று சாப்பிடுங்கள்.

3. புத்திசாலித்தனமாக சரீரத்திற்கு ஒத்துக்கொள்ளக் கூடிய வியாயாமங்களை செய்யுங்கள்.

4. சரீரத்திலுள்ள மலத்தைக் காலாகாலத்தில் வெளிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

5. ஒவ்வொரு காரியத்தையும் தீர்க்காலோசனையின் மேல் செய்யுங்கள்.

6. ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் ஆழ்ந்து யோசனை செய்யுங்கள்.

7. சளசளவென்று பேசிக்கொண்டிராதீர்கள்.

8. பிறர் சொல்லுவதை சிரத்தையுடன் கவனியுங்கள்.

9. ஆழ்ந்து சுவாஸத்தை இழுங்கள்.

10. காலாகாலத்தில் சரீரத்திற்கு ஆசுவாஸத்தைக் கொடுங்கள்.

11. அடிக்கடி புன் சிரிப்புச் சிரித்துக் கொண்டிருங்கள்.

12. சந்துஷ்டியுடன் வேலைசெய்யுங்கள்.

13. அடிக்கடி விளையாடுங்கள்.

14. சரீரத்திற்கு ஓய்வு இருக்கும்படி நிசப்தமான இடத்தில் படுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

15. நன்றாகத் தூங்குங்கள்.—குட்ஹெல்த்.

பேன்.

தலையிலும், சரீரத்திலுமுள்ள சர்மத்திலும், அசுத்தமாக இருக்கும் நபர்களின் ஆடைகளிலும் பேன் இருக்கிறது.

முக்கியமாக, குழந்தைகளின் தலையில் பேனானது எரிச்சலை யுண்டுபண்ணி, அக்குரணத்தை உண்டுபண்ணிவிடுகிறது.

மஹாஜ்வரக் கிருமிகளை பேன்கள் சுமந்து செல்லுகின்றன. சென்ற சில வருஷங்களில் ஆயிரக் கணக்கான உயிர்களை பல ஜில்லாக்களில் இது கொள்ளைகொண்டிருக்கிறது.

இந்த வியாதி சுலபமாகத் தடுக்கப்படக் கூடியது.

தலையில் பேன்கள் இருந்தால் தலைமயிரை கத்தரித்துவிட்டுக் கொண்டுவிட வேண்டும். தலைமயிரைக் கத்தரித்துவிட்டுக் கொள்ள இஷ்டமில்லாவிடில் மண்ணெண்ணெயையாவது, வைன்காரையாவது தலைமயிரில் தடவி, நல்ல சீப்பால் வாரிவிட்டுக்கொள்ள வேண்டும். ஆடைகளை நல்ல வெந்நீரில் 10 நிமிஷ நேரம் நனைத்து வைத்திருந்து, பிறகு நல்ல வெய்யிலில் காயவைக்கவேண்டும்.

---

15. 10. 27

ஆரோக்கியதீபிகை.

தொகுதி 4. அக்டோபர், 1927. பகுதி 10.

சிசுக்களின் பராமரிப்பும், ஆரோக்கியமும்.

குழந்தைகளிடத்தில் சிரத்தையில்லாதவர்களிடத்திலாவது, குழந்தைகள் விஷயத்தில் கவனம் செலுத்தி, தங்களுடைய பகுத்தறிவை உபயோகிக்க இஷ்டமில்லாதவர்களிடத்திலாவது, குழந்தைகளைப் பராமரிக்கும்படி விட்டுவைக்கக் கூடாது. குழந்தைகளைக் கவனிக்காமல் ஊர்வம்பு பேசுகிறவர்களாவது, கதைப்புத்தகங்களைப் படிப்பவர்களாவது, குழந்தைகளைப் பராமரித்துவரத் தகுந்தவர்களன்று. தாய்மார்களும், தாதிகளும் சதா சர்வகாலமும் குழந்தைகளைக் கவனித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். பாதுகாப்பில்லாத தீ இருந்துவரும் அறையிலாவது, குழந்தைகளுக்கு எட்டக்கூடிய இடத்தில் விளக்காவது, உஷ்ணமான திரவ பதார்த்தங்களாவது, கத்திரிக்கோலாவது, தீப்பெட்டியாவது, அம்மோனியாவாவது இருக்கும் அறைகளிலாவது, அவர்கள் குழந்தைகளைத் தனியாக விட்டுவைக்கக் கூடாது; குழந்தைகள் தூங்கும் அறையில் பூனைக்குட்டி இருந்துவரவும் விட்டுவைக்கக் கூடாது. குழந்தை அழுதால், அது பொல்லாததென்று நினைத்துக்கொண்டு விடக்கூடாது. குழந்தைகள் பொல்லாதவையன்று. பசித்தாலாவது அல்லது வேறு ஏதேனும் இம்சை ஏற்பட்டாலாவது, அல்லது சரீரத்தில் உபாதை யிருந்தாலாவது தான் குழந்தை அழும். சில சமயங்களில் சிறிது தட்டிக்கொடுத்து, இடத்தை மாற்றிவிட்டால் குழந்தைகளுடைய அழுகை நின்றுவிடும். அவ்விதம் செய்தும் அழுகை ஓயாவிட்டால், குழந்தை மூத்திரம் விட்டுக் கொண்டு அசுசியாக இல்லாமலிருக்கிறதா வென்றாவது; அல்லது அலட்டப்படாமலிருக்கிறதா வென்றாவது, அல்லது குண்டூசி முதலிய ஏதேனும் அஸதக் குத்தாமலிருக்கிறதா வென்றாவது கவனிக்கவேண்டும். இரப்பையிலாவது, குடல்களிலாவது உப்புஸம் ஏற்படுவதாலேயே அநேகமாகக் குழந்தைகள் அழுகின்றன. அப்பொழுது மெதுவாகத் தடவிவிட்டு உஷ்ணமான கம்பிளியை மேலே போட்டு, கால்களில் உஷ்ணம் ஏற்படும்படி செய்யவேண்டும். ஒரு தேக்கரண்டியில் சிறிது உஷ்ண ஜலத்தைக் கொடுத்தாலும் உபாதை நின்றுவிடும். மருந்துகளையாவது ஸிரப்களையாவது கொடுத்துவரக் கூடாது. அவைகள் அபாயகரமானவை. சிறிதளவு டில்ஜலத்தைக் கொடுப்பதாலும் பாதகமில்லை. பற்கள் முளைப்பதால் குழந்தை அழும்பக்ஷத்தில், கிளிஸரினும் போராக்ஸும் கலந்த குளிர்ந்த ஜலத்தில் உங்களுடைய விரலை நனைத்துக்கொண்டு, மெதுவாக அந்த விரலால் குழந்தைகளுடைய ஈறுகளைத் தடவிக் கொடுக்கவேண்டும். குழந்தைக்கு சிதளமேற்பட்டிருந்தாலும், அதன் தொண்டைகட்டி யிருந்தாலும், மார்பில் கற்பூரத் தைலத்தைத் தேய்க்கவேண்டும்.

மலச்சிக்கலாலேயே பலவிதமான உபாதைகள் ஏற்படுகின்றன. இதன் காரணத்தை

[illegible]யின் ஈளமாக விருக்கும். குழந்தைகளுக்கு மேல்புறத்தில் ஒரு சர்மமும், உள்புறத்தில் ஒரு சர்மமுமாக இரண்டு சர்மங்கள் இருக்கின்றன. இரண்டையும் சுத்தமாக வைத்திருந்தால்தான் அவைகள் நன்றாக வேலைசெய்யும். உள்தோலில் அதை சுத்தமாக வைத்திருக்கவும், சரீரத்திற்குள் செல்லும் ஆகாரத்தைப் பிரித்துவிடவும் அபூர்வமான கருவியிருந்து வருகிறது. இதனால் சுத்தமாகவும், உஷ்ணத்தைக் கூடியதாகவும் இருக்கும் பதார்த்தங்கள் சரீரத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட்டு, உபயோகமற்றவைகளாகவும், சரீரத்திற்குக் கெடுதியை உண்டுபண்ணக் கூடியவைகளாகவும் இருக்கும் பதார்த்தங்கள் கழிக்கப்பட்டு வெளியே அனுப்பப்படுகின்றன.

அந்த சக்தி குறைந்துவிட்டாலும், அந்த வழி அடைபட்டுவிட்டாலும், உள் தோலானது அபாயகரமானதாகி விடுகிறது. அதன் மூலமாக சரீரத்திலும் ரத்தத்திலும் விஷம் சம்பந்தித்து விடுகிறது. இந்த ஆபத்து வராமல் தடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.



[குழந்தைகளை அடைத்து வைக்காதீர்கள்.]

ஆகவே தினமொரு முறையாவது குழந்தை மல விஸர்ஜனம் செய்து வருகிறதா வென்று கவனித்துக் கொள்ளவேண்டும். மலத்தினுடைய நிறம் எவ்விதமிருக்கிறதென்பதையும் கவனித்துக் கொள்ளவேண்டும். மல விஸர்ஜனம் செய்துகொள்ள குழந்தை சிரமப்பட்டாலும், மலம் கெட்டியாக இருந்தாலும், குழந்தைக்கு ஜலத்தை அதிகமாகக் கொடுப்பதுடன், மேலே கண்டபடி தேய்த்து விடவேண்டும்; அல்லது ஆலிவ் ஆயிலில் சில துளிகளாவது பாரபின் ஆயிலில் சில துளிகளாவது கொடுப்பது உபயோகமாகயிருக்கும். குழந்தையினுடைய மலமானது மஞ்சளாக இருக்கவேண்டும். அது ஜலப்பிராயமாகவாவது பச்சையாகவாவது இருந்தால், வைத்தியருடைய யோசனையைக் கேட்கவேண்டும். ஏனெனில் அதிஸாரமானது மற்றவைகளைவிட சீக்கிரமாக இரண்டொரு நாட்களில் அதிகக் குழந்தைகளைக் கொன்று விடுகிறது. ஆகவே குழந்தைகளுடைய குடலை ஜாக்கிரதையாகக் கவனித்துக் கொள்ளவேண்டும். மலச்சிக்கல் ஏற்பட இடங்கொடுக்கக்கூடாது. மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டால் உப்புஸமும் அதிஸாரமும் ஏற்படும். இரைப்பையில் வலி ஏற்படுவதற்கு இரைப்பையில் கோளாறு இல்லாமலிருக்கலாம். குடலில் காற்றுச் சேர்ந்திருப்பதாலாவது, எரிவைக் கொடுக்கக்கூடிய பதார்த்தங்கள் சேர்ந்திருப்பதாலாவது உபாதை ஏற்படலாம். மலம் சாதாரணமாக வெளிவரும்படி செய்வதால் தான் இந்த உபாதை நிவர்த்தியாகும். அவ்விதம் மலம் சாதாரணமாக வெளிப்படுவதற்காக பேதி மருந்தை உபயோகிக்கக் கூடாது.

பால்யம்முதலே குழந்தைகளுக்கு நல்ல பழக்கம் ஏற்படும்படி செய்யவேண்டும். நிஷ்டமாக தின மிருமுறையாவது குறிப்பிட்ட நேரங்களில் குழந்தை மலவிஸர்ஜனம் செய்து கொள்ளும்படி குழந்தைகளைப் பழக்கவேண்டும். 24-மணி நேரம் வரையில் மலம் வெளிப்படாமலும், மேலே சொன்னபடி தேய்த்துவிட்டும் உப்புஸம் நிவர்த்தியாகாமலிருந்தால், மிருதுவான குழந்தை விரிந்

சினால் ஒரு அவுன்ஸ்வரை எனிமா கொடுக்க வேண்டும். சில சமயங்களில் ஸிரிஞ்சைச் செலுத்துவதாலேயே மலம் வெளிப்படலாம். அவ்விதமும் மலம் வெளிப்படாவிட்டால் ஒருபைன்ட் ஜலத்தில் அரைத் தேக் கரண்டி உப்பைக் கரைத்து, அதில் சிறிதை குழந்தையின் சரீரத்திற்குள் இஞ்செக்ட் செய்யவேண்டும். சோப்புகளை உபயோகிக்கக் கூடாது; அதிக ஜலத்தையும் எனிமாவாகக் கொடுக்கக் கூடாது. மலச்சிக்கல் கடுமையாக விருந்தால், வைத்தியருடைய யோசனையைக் கேட்கவேண்டும்.

குழந்தையின் மலமானது பச்சைநிறமாக இருந்தால், அது அதிஸாரத்திற்குப் பூர்வ பீடிகை யென்று தெரிந்துகொண்டு ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும். அடிக்கடி பச்சை நிறமான மலம் வெளிப்பட்டுக் கொண்டிருந்தால் உஷ்ணஜலத்தையே இரண்டொரு தடவை கொடுக்கவேண்டும். ஒரு சிறிய தேக்கரண்டி விளக்கெண்ணெயைக் கொடுக்க வேண்டியது அவசியமாக இருக்கலாம்; அல்லது வேயையாவது, மூளைப்பால்போல் பக்குவம் செய்யப்பட்ட பாலையாவது இரண்டொரு தடவை கொடுக்கவேண்டி யிருக்கலாம். இருந்தாலும் பச்சையாகவே மலம் வெளிப்பட்டுக்கொண்டிருந்தால் வைத்தியருக்குச் சொல்லி அனுப்பவேண்டும்.

குழந்தைக்கு இழுப்பு ஏற்பட்டால் வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்து வைப்பதுடன், வைத்தியருக்கும் சொல்லி அனுப்பவேண்டும்; அல்லது பற்கள் முளைத்துக்கொண்டிருக்கையில் தலை உஷ்ணமாகவும், முகம் முன்னே தள்ளியு மிருந்து அடிக்கடி குழந்தை அழுதுகொண்டிருந்தாலும் வைத்தியருக்குச் சொல்லி அனுப்பவேண்டும். குழந்தைகளுடைய உபாதைகள் சீக்கிரம் முற்றிப்போய் விடக்கூடுமாதலால், அதிகக் கோளாறு ஏற்படுமுன் வைத்தியருக்குச் சொல்லி அனுப்ப வேண்டும். இதனாலேயே குழந்தைகளை அதிக ஜாக்கிரதையாகக் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டுமென்று சொன்னோம். குழந்தைகளுடன் அதிகமாகப் பேசிக்கொண் டிருக்கவாவது, அல்லது அவைகளுடன் அதிகமாக விளையாடிக் கொண்டிருக்க வேண்டியதாவது இல்லை. குழந்தைகள் தங்களுடைய இஷ்டம்போல் விளையாடிக்கொண் டிருக்கும்படி விட்டு விடுவதே உத்தமம். அதிகமாகக் கூச்சல் போடுவதும், அதிகமாகக் குலுக்குவதும் குழந்தைகளுடைய மூளைக்கும் நரம்புகளுக்கும் கெடுதியை உண்டுபண்ணும்.

குழந்தைகளைப்பராமரிப்பவர்களுக்கு அன்பும் அறிவும் வேண்டும். அந்த அறிவை இப்பொழுது நாம் உங்களுக்குப் புகட்டுகிறோம். அந்த அறிவு இல்லாமல் ஒருவரும் இருக்க வேண்டியதில்லை. எப்பொழுதேனும் நீங்கள் குழந்தைகளைப் பராமரிக்க வேண்டிவந்தால், சுதாவாகவே உங்களுக்குக் குழந்தைகளிடத்தில் அன்பு ஏற்பட்டுவிடும் குழந்தையின் பராமரிப்பாகிய மகத்தான பொறுப்பை ஏற்றுக்கொண் டிருக்கும் எந்த ஸ்திரீயும், அதை நேசிக்காமலிருக்க முடியாது.

யோகாஸனம்.

(ஸ்ரீமான் ராம் எழுதியது)

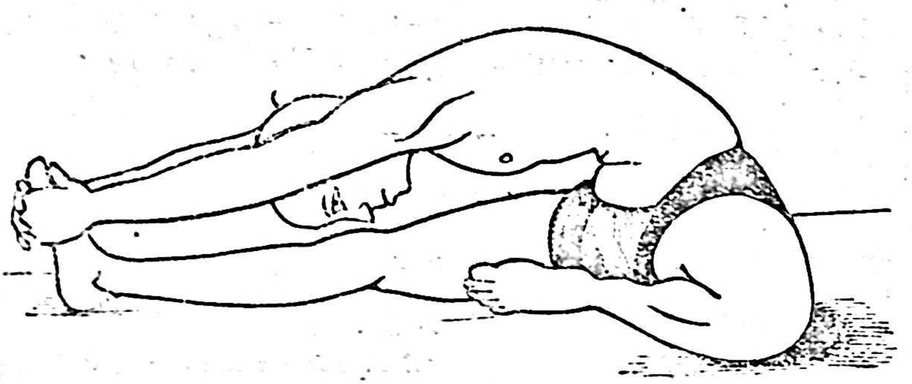
கடிதம் 5.

அன்பார்ந்த நண்பர்களே,

முந்தின கடிதத்தில் நான் குறிப்பிட்டிருந்த மூன்று யோகாப்பியாஸங்களையும் நீங்கள் அப்பியஸித்துப் பழக்கிக் கொண்டிருப்பீர்களென்று நான் நம்புகிறேன். இந்த முறைகளை அப்பியஸித்துவந்தால்தான் உங்களுடைய சரீரமானது சுறுசுறுப்புடையதாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கும். எல்லா

வியாதிகளுக்கும் அடிவயிறே மூலஸ்தானமாக இருக்கிறது. அடிவயிறு சரியாக வேலை செய்து வரும்படி செய்துகொண்டுவிட்டால், ஆரோக்கியமான வாழ்வை அடையலாம். இந்த யோகப்பியாசங்கள் நேரடியாகவோ அல்லது வேறு விதமாகவோ அடிவயிற்றுக்கு வேலை கொடுக்கின்றன. அதனால் ஜீரண சக்தி அதிகரித்து, மலச் சிக்கல் முதலிய உபாதைகள் ஏற்படாமலிருக்கின்றன.

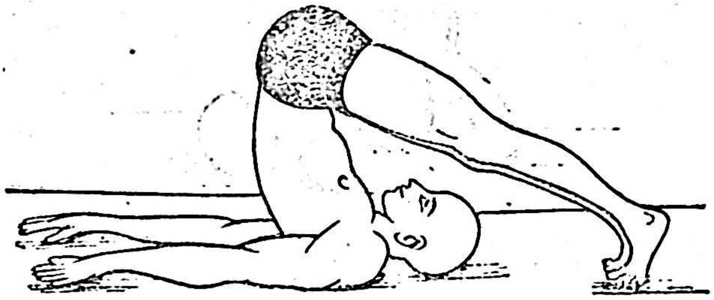
நான் முற்சொன்னவே எடுத்துக்காட்டியபடி இந்த யோகாப்பியாஸங்களால் பிரமச்சரிய வாழ்க்கையை நடத்தி வருவதற்கு அநுகூலம் ஏற்படுகிறது. சரீரத்தின் முக்கிய சக்தியை இவைகள் கட்டுப்படுத்தி வைப்பதால் துர்சொப்பனங்களாவது, இதர உபாதைகளாவது ஏற்படாமலிருக்கிறது. புராதனமான இந்த யோகப்பியாஸங்களால் சரீரத்தின் எந்தப் பாகத்திலும் ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும்படி செய்து கொள்ளக் கூடும். ஆனால் சரியான ஆகாரக்கிரமத்தை அநுஷ்டிக்காவிடில் வைத்தியர்கள் கொடுக்கும் ஔஷதங்கள் எவ்விதம் பிரயோஜனப் படாமற் போய்விடுமோ, அவ்விதமே ஆரோக்கிய தர்மங்களை அநுஷ்டிக்காவிட்டால் இந்த யோகாப்பியாஸங்களால் அநுகூல மேற்படாது. சரீரத்திற்குப் பரபரப்பையாவது போதையையாவது கொடுக்கக்கூடிய ஆகாரப் பதார்த்தங்களையாவது, பானங்களையாவது உபயோகிக்கக்கூடாது. சாதாரணமாகவும், முக்கியமாக இராத்திரி காலங்களிலும், இரைப்பையை நிரப்பி விடக்கூடாது. இராத்திரி போஜனத்தை உண்டு 2, 3 மணி நேரத்திற்குப் பிறகே உறங்கச் செல்லவேண்டும். படுத்துறங்கச் செல்லுமுன் பாலையாவது, ஜலத்தையாவது, வேறு திரவ பதார்த்தத்தையாவது சாப்பிடக்கூடாது. படுத்துறங்கச் செல்லுமுன் மூத்திரப்பையையும் காலி செய்து விடவேண்டும். இல்லையேல் அந்தப் பைக்குக் கீழேயுள்ள உறுப்புகளின்மீது அது அழுத்திக்கொண்டிருக்கும். தலையணைகளை உபயோகிப்பதாலாவது, குப்புறப்படுத்துக் கொள்ளுவதாலாவது புருஷர்கள் தங்களுடைய மர்மஸ்தானம் அழுத்துவதற்கு இடங்கொடுக்கக் கூடாது. மல்லாக்கப் படுத்துக்கொள்ளுவதும் யுக்தமன்று. அவ்விதம் செய்வது முதுகெலும்பு முனையிலுள்ள நரம்புகளுக்குப் பரபரப்பை உண்டு பண்ணும். ஒரு பக்கமாக, இடது பக்கமாகவோ அல்லது வலது பக்கமாகவோ திரும்பிப்படுத்துக்கொள்ளுவது தான் உத்தமம். இவ்விதம் செய்வதால் இரைப்பை, ஈரல், குடல்கள் இவைகள் ஜீரண வேலையைச் செய்வதற்கு வசதி ஏற்படும். தவிரவும், உறங்கச் செல்லுமுன் சில நிமிஷங்களாவது மனத்தூய்மையையும் சரீராரோக்கியத்தையும் கொடுக்கவேண்டுமென்று ஆண்டவனைப் பிரார்த்தித்தால் நல்ல தூக்கம் வரும்.



4. ஜானு ஷிரா அஸன்.

படத்தில் கண்டபடி கால்களையும் புறங்கைகளையும் நேராக வைத்துக்கொண்டு, உச்சியும், நெற்றியும் முழங்கால் முட்டியைத் தொடும்படி செய்வது இந்த யோகாப்பியாஸத்தின் நோக்கம்.

முந்தின இதழில் குறிப்பிட்டிருந்த 3-வது அப்பியாஸத்திலிருந்து இது சிறிது தான் மாறுபட்டது. ஒரு கம்பளத்தின்மீது உட்கார்ந்து, கால்களை நேராக நீட்டிக் கொள்ளுங்கள். பிறகு ஒருகாலை மடக்கிக்கொண்டு, அந்தக் காலின் பாதமானது மற்றொருகால் தொடையிலும், தலை மர்மஸ்தானத்திற்குக் கீழேயும் இருக்கும்படி செய்து கொள்ளுங்கள். இரண்டு கைகளையும் சேர்த்துக்கொண்டு, மற்றொருபாதத்தைப் பிடித்துக்கொள்ளுங்கள். புஜங்களையும், கால்களையும் நேராக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு மெதுவாக ஸ்வாஸத்தை விட்டு, அடிவயிற்றைச் சுருக்கிக்கொண்டு, முழங்கால் முட்டியை நாசி தொடும்படி தலையை வளையுங்கள். இந்த பாணியில் சில விநாடி நேரமிருங்கள். பிறகு தலையைக் கிளப்பி, மெதுவாக ஸ்வாஸத்தை இழுங்கள். மறுபடியும் ஸ்வாஸத்தை விட்டு, நாசியினால் முழங்கால் முட்டியைத் தொடுங்கள். இவ்விதம் சில தடவைகள் செய்யுங்கள். பிறகு கைகளை எடுத்துவிட்டு ஏற்கனவே பிடித்திருந்த காலை முன்போலவே மடித்துக்கொண்டு, முன்சொன்னபடியே செய்யுங்கள். முந்தின அப்பியாஸத்திற்கு எவ்வளவு காலம் செலவழித்தீர்களோ அவ்வளவு காலமே இதற்கும் செலவிடுங்கள். இவ்விதம் இந்த அப்பியாஸத்தைச் செய்வதால் இருவித அனுகூலங்கள் ஏற்படுகின்றன. புஜங்களிலும், கால்களிலும், அடிவயிற்றிலும் உள்ள நரம்புகளுக்கு இதனால் வேலை ஏற்படுவதுடன், மர்மஸ்தானத்திற்குக் கீழேயுள்ள நரம்புகளும் அழுந்தி சரீரத்தின் விசேஷ சக்தியை அடக்கிக் கொள்ளுவது சாத்தியப்படுகிறது. ஜீரணக் கருவிகளிலும், அழிவுப் பதார்த்தங்களை சரீரத்திலிருந்து வெளிப்படுத்தும் கருவிகளிலும் ஏற்பட்டுள்ள கோளாறுகள் இந்த யோகாப்பியாஸத்தினால் நிவர்த்தியாகிவிடும்.

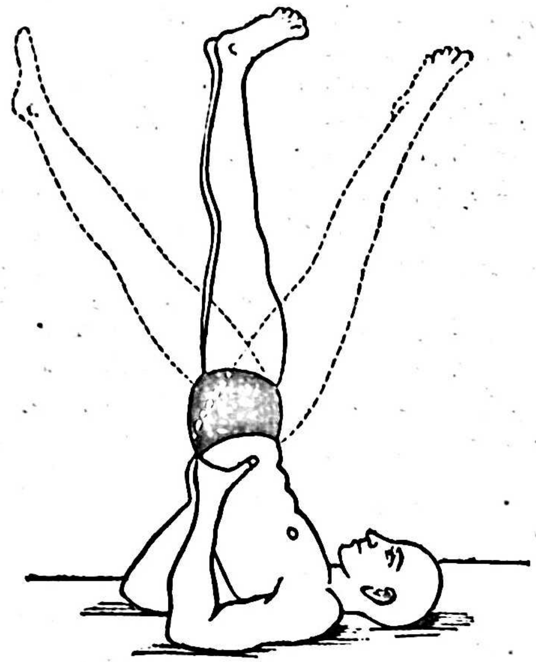


5. சர்வாங்க அஸன்

இதன் பெயருக்குத் தகுந்தபடி சரீரத்தின் எல்லா உறுப்புகளுக்கும் இது வேலை கொடுக்கக்கூடியதாக இருக்கிறது. அடியிற் கண்டபடி இதைச் செய்தால் சரீரத்திற்கு விசேஷ அனுகூலம் ஏற்படும். தரையில் படுத்துக்கொண்டு கைகளை இரண்டு பக்கங்களிலும் சேர்த்து வைத்துக்கொண்டு காலை நீட்டிக் கொள்ளுங்கள். இரண்டு குதிகால்களையும் 30 டிக்கிரி தூக்கி அதே நிலைமையில் அரைநிமிஷநேரம் வைத்திருந்து, பிறகு 60டிகிரிக்கு உயர்த்தி இன்னொரு அரை நிமிஷநேரம் அந்த நிலைமையில் வைத்திருந்து, பிறகு 90டிகிரிக்கு உயர்த்தி மெதுவாக கைகளைப் படத்தில் கண்டபடி வைத்துக் கொண்டு, இரண்டு கால் கட்டைவிரல்களும் பூமியைத் தொடும்படி செய்ய வேண்டும். கால்களை நேராக வைத்துக்கொண்டு, பின் பக்கத்தில் எவ்வளவு தூரம் நீட்டிவிட முடியுமோ அவ்வளவு தூரம் நீட்டிவிட வேண்டும்.

பிறகு கால்களைத் தூக்கி மெதுவாக பூர்வமிருந்த ஸ்திதிக்குக் கொண்டுவந்து, அதே நிலைமையில் பிணம்போல் சிறிது நேரம் இருக்கவேண்டும். எல்லாத் தசைகளையும் தளர்த்திவிடுங்கள். உங்களுக்கு விசேஷ ஆறுதல் ஏற்படுவது போலிருக்கும்.

இந்த யோகாப்பியாஸத்தை நான் கிலிப்தமாகச் செய்துவந்ததால் மலேரியாவின் பலனாக மண்ணீரல் பெருத்திருந்தது குறைந்ததை என்னுடைய சொந்த அனுபவத்தில் நான் தெரிந்துகொண்டிருக்கிறேன். இந்த அப்பியாஸத்தினால் தொடை நரம்புகளுக்கு வேலை ஏற்பட்டு விடும். அடிவயிற்றிலுள்ள நரம்புகளுக்கு இதனால் எவ்வளவு வேலை ஏற்படுகிறதென்பதைப் படத்திலிருந்தே தெரிந்து கொள்ளலாமாதலால் நான் அதை விவரிக்கவேண்டிய அவசியமில்லை.



ஊர்த்வ—சர்வாங்க அஸன்

6. படத்தில் கண்டபடி இது முந்தின அப்பியாஸத்தைப் போன்றது. ஆனால் இதில் சரீரம் முழுவதும் தோள்பட்டைகளின்மேல் நிற்கிறது. ரத்த ஓட்டம் தலைகீழாகும்படி செய்வது இந்த யோகாப்பியாஸத்தின் நோக்கம்.

5-வது படத்தில் கண்டபடி சர்வாங்க அஸன் தோரணையில் சரீரத்தை வைத்துக் கொண்டு பிறகு முதுகுப்பக்கத்தில் கைகளைக் கொடுத்துக்கொண்டு மெதுவாகக் கால்களையும் சரீரத்தையும் 6-வது படத்தில் கண்டபடி தோள்பட்டைகளின் மேல் சரீரம் நிற்கும்படி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். பிறகு மெதுவாகக் கால்களைக் கீழே பூர்வ ஸ்திதிக்குக் கொண்டுவந்து பிணத்தைப்போல் சிறிது நேரம் அப்படியே கிடக்கவேண்டும். இவ்விதம் சில தடவைகள் செய்யவேண்டும்.

இவ்விதம் செய்தால் குடலாவது, ஆகாரமாவது வாய்க்குத் தள்ளிக்கொண்டுவந்துவிடுமென்று பாட்டிமார்கள் பயமுறுத்துவதைக் கண்டு அஞ்சவேண்டியதில்லை. சரீரத்தைத் தலைகீழாக வைத்துக்கொண்டு, இயற்கையுடன் போராடுவது அந்த இடங்கள் சரியாக வேலை செய்வதற்கு உதவி செய்வதாகும்.

சரீராரோக்கியத்தைப்பற்றி ஒரு சம்பாஷணை.

(ஸ்ரீமான் டீவேரி பத்மநாபன்.)

இடம்:—நல்ல காற்றோட்ட முள்ளதும் சுத்தமானதுமான அறை.

(இந்த இடத்தில் வசிப்பவரான சுக புருஷன் வியாயாமம் செய்துவிட்டு, ஆசுவாஸம் செய்து கொள்வதற்காக சாய்மான நாற்காலியில் படுத்துக்கொண் டிருக்கிறார். இந்த சமயத்தில் வாயிற் கதவை யாரோ இடிக்கும் சப்தம் கேட்டது. அவர் எழுந்து கதவைத் திறந்தார். அதைத் திறந்ததும் அவருடைய நண்பரான துன்ப புருஷன் அங்கு நிற்பதைப்பார்த்து சந்தோஷமடைந்தார்).

சுக புருஷன்:—நீங்களா, வாருங்கள். நமஸ்காரம். பயிர்களுக்கு ஜலம் வேண்டியிருக்கும் சமயத்தில் மழை பெய்வது விவசாயிகளுக்கு எவ்வளவு சந்துஷ்டியை உண்டுபண்ணுமோ அவ்விதமே உங்களுடைய வருகையானது எனக்கு மிகுந்த சந்தோஷத்தையும் குதூகலத்தையும் கொடுக்கிறது.

(நீங்களா, வாருங்கள், என்று சுக புருஷன் துன்பபுருஷனைப் பார்த்து சுலபமாகச் சொல்லும்பொழுது, சுகபுருஷன் கம்பீரமாகவும் உறுதியாகவும் நின்றுகொண்டு, தமது நண்பருக்கு முகமன் கூறினார். துன்ப புருஷன் பதிலுக்கு வந்தனம் செலுத்து கையில் ஆபாஸமான நிலைமையி லிருந்து கொண் டிருந்தார். அவர் நேராகவும், உறுதியாகவும் நிற்க முடியவில்லை. அவருடைய சரீரம் மெலிந்து துர்ப்பல மடைந்திருந்ததால் கம்பீரமாக அவர் நிற்க முடியாமல் அவருடைய வாயிலிருந்து வந்த "நமஸ்காரம் நண்பரே" என்ற வார்த்தையும் சிறிது நேரத்திற்குள் இறக்கப்போகிறவனுடைய தீனஸ்வரத்தைப் போலிருந்தது.) இருவரும் அந்தரங்க அறைக்குள் நுழைந்துகொண்டார்கள்.

சுகபுருஷன்.—நண்பரே, ஏன் நீங்கள் இவ்வளவு துக்கக்குறியுடன் காணப்படுகிறீர்கள்? உங்களுடைய முகத்தோற்றமே உங்களுடைய மனக்கவலையை வெளிப்படுத்துகிறது?

துன்பபுருஷன்.—நீங்கள் சொல்லுவது உண்மை. உங்களுடைய சரீரம் ஆரோக்கியமாகவும், நன்றாகவும் அமைந்திருக்கிறது. ஆனால் என்னுடைய சரீரம் எலும்பும் தோலுமாக இருக்கிறது. இரண்டு சரீரங்களுக்குமுள்ள வித்தியாசத்திற்குக் காரணமென்ன?

சு:—நீங்கள் தினந்தோறும் வியாயாமம் செய்கிறீர்களா? நான் தினந்தோறும் மாலையில் $1\frac{1}{2}$-மணி நேரம் இதர நண்பர்களுடன் கால்பந்து விளையாடுகிறேன். நீங்கள் எப்பொழுதும் விளையாட்டு மைதானத்திற்குப் போகாமல் வீட்டிலேயே சாய்வான நாற்காலியில் உட்கார்ந்திருக்கிறீர்கள். உங்களுக்குப் பொழுது போகாவிடில் உங்களைப்போலொத்த சோம்பேறிகளுடன் சீட்டாட ஆரம்பித்துவிடுகிறீர்கள்.

து.—சரீர வளர்ச்சிக்கும், சக்திக்கும் வியாயாமம் செய்யவேண்டியது அவசியமா?

சு.—ஆம், அவசியம். எந்த வியாயாமத்தையும் செய்யலாம். சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்துவருவதற்கு வியாயாமம் செய்ய வேண்டியது அவசியம். வியாயாமம் செய்கையில் ரத்தமானது தாராளமாக சரீரமெங்கும் வியாபித்து, சரீரத்திலுள்ள எல்லா பாகங்களுக்கும் ஊட்டத்தைக் கொடுக்கும். வியர்வையினால் சரீரத்திலுள்ள அசுத்தங்கள் சர்மத்திலுள்ள துவாரங்கள் மூலமாக வெளிப்பட்டு, ரத்தம் சுத்தமடைகிறது. வியாயாமம் செய்வதால் சரீரத்திலுள்ள எல்லாத் தசைகளும் வளர்ச்சியடைந்து, சரீரம் ஆரோக்கியத் தோற்றத்தைக் கொடுக்கிறது. நீங்கள் வியாயாமத்தை அலட்சியம் செய்து விட்டதாலேயே உங்களுடைய சரீரம் கெட்டுப் போயிருக்கிறது.

து.—நண்பரே! என்னுடைய சரீரத்தில் உபாதை ஏற்படாத நாளே யில்லை, நான்

வாசிக்க ஆரம்பித்தால், வாசிப்பதில் எனக்கு ஆர்வம் இருப்பதில்லை. அதற்குக் காரணம் இன்னதென்று தெரியவில்லை. படிப்பில் என் கவனம் செல்லுவதில்லை. என்னுடைய சரீரமும் மூளையும் வேலை செய்வதில்லை.

ட.—அது தான் வாஸ்தவம். திட சரீரிகளின் மூளை தெளிவாக இருக்குமென்று நீங்கள் கேள்விப்பட்டதில்லையா? சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்து வராவிட்டால் மூளையானது ஆரோக்கியமாக இருந்து வராது. ஆகவே அது வேலை செய்வதற்கு யோக்கியதை யுடையதாக இராது.

கு.—நான் சிகரெட்டுக் குடிக்கவும், ஏராளமாகத் தேத்தண்ணீரைப் பானம் செய்யவும் அப்பியஸித்துக் கொண்டிருக்கிறேன். அவ்விதம் செய்வது சரீரத்திற்குக் கெடுதியை உண்டு பண்ணுமா?

ட.—ஆம்; கெடுதலை யுண்டுபண்ணும். புகை குடிப்பது கெட்ட பழக்கம். புகையிலையின் உபயோகம் அதிகரிப்பதற்குத் தகுந்தபடி, அதை உபயோகிப்பவரின் மனோசக்தி மழுங்கிவரும். அதனுடைய துர்க்குணங்கள் சீக்கிரமாகத் தெரிவதில்லை. ஏனெனில் அது நாளடைவிலேயே சரீரத்தை ஒடுக்கிவருகிறது. ஆகவே புகை குடிப்பதை விட்டு விடும்படி நான் உங்களுக்குப் புத்தி சொல்லுகிறேன். ஆனால் வெகுகாலமாக புகை குடித்து நீங்கள் பழக்கம் செய்து கொண்டு விட்டதால், அதை விடுவது கஷ்டமென்று உங்களுக்குத் தோன்றுகிறது. நீங்கள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதனுடைய உபயோகத்தைக் குறைத்துக் கொண்டு, கடைசியில் அதை அறவே விட்டு விடுங்கள். தேத்தண்ணீரை அதிகமாகப் பருகுவதால் தூக்கத்திற்குக் கெடுதி ஏற்படுமாதலால் அதை நீங்கள் உடனே விட்டுவிட வேண்டும்.

கு.—தூக்கமின்மையால் சரீரத்துக்கு எவ்விதம் கெடுதலேற்படும்?

ட.—சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்துவருதற்கு நன்றாகத் தூங்கவேண்டியது அவசியம். தூக்கம் சரீரத்திற்கு அவசியம். பகற்காலத்தில் தசைகள் வேலைசெய்து களைத்துப்போயிருக்கும். ஆகையால் இராத்திரியில் அவைகள் போதியஅளவு ஆசுவாசம் செய்து கொள்ளவேண்டும். இராத்திரியில் நன்றாகத் தூங்கிவிட்டு மறுநாள் காலையில் எழுந்திருப்பவருக்கு மறுநாள் வேலை செய்வதற்கு வேண்டிய சக்தியும் உற்சாகமுமிருக்கும். களைத்துப்போன தசைகள் மறுபடியும் சக்தியைப் பெற்றிருக்கும். இவ்விதமாக, தூக்கத்தினால் சரீரத்தில் ஏற்பட்டிருந்த அழிவு இட்டு நிரப்பப்பெறும். நீங்கள் இராத்திரியில் அதிகமாக ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதை நான் அறிவேன். இது பெரிய பிசகு. இராத்திரியில் அதிகமாகச் சாப்பிட்டால் நன்றாகத் தூக்கம்வராது. நீங்கள் வெறும் வயிற்றுடனும் உறங்கச் செல்லக்கூடாது. தவிரவும், இராப்போஜன காலத்திற்கும் உறங்கச்செல்லும் காலத்திற்கும் இடையில் குறைந்தது ஒரு மணி அவகாசமாவது இருக்கவேண்டும்.

கு:—நீங்கள் சொல்லும் யோசனைகள் உசிதமானவைகளாக இருக்கின்றன. அவைகளை நான் பின்பற்றுவேன். சர்மத்தை எவ்விதம் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுவதென்பதைத் தெரிவியுங்கள்?

ட:—நீங்கள் இந்தக்கேள்வியைக் கேட்டுவிட்டதால் சில வார்த்தைகள் சொல்லுகிறேன். இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தங்களை வெளிப்படுத்துவதற்கு சர்மம் எவ்வளவு உபயோகமாக இருக்கிறதென்பதை நான் முன்னமே உங்களுக்குத் தெரிவித்திருக்கிறேன். இவ்விதம் வெளிப்படும் அசுத்தங்கள் சர்மத்தின்மேலே வெளியில் படிந்திருக்கின்றன.

இந்த அசுத்தங்களை சுத்தஞ்செய்து போக்கிவிடவேண்டும். ஆகவே தினந்தோறும் சுத்தமான ஜலத்தினால் சரீரத்தை சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும். வெந்நீரை உபயோகிப்பது நலம். சர்மத்திலுள்ள எண்ணெய்ப்பசையுள்ள வஸ்துக்களை அது சீக்கிரம் அகற்றிவிடும். சர்மத்தை சுத்தம் செய்து கொள்ளுவதற்காக சோப்பை உபயோகிக்க வேண்டுமென்று நான் சொல்ல

மாட்டேன். அது நலந்தரத் தக்கதன்று; ஏழைகள் ஸோப்பை உபயோகிக்கவும் சாத்தியமில்லை. சர்மத்தை ஈரத்துணியினால் தேய்க்கவேண்டும். அவ்விதம் செய்தால் அசுத்தங்கள் நீங்கி, சர்மத்திலுள்ள துவாரங்கள் திறந்துகொண்டு, அசுத்தங்களை வெளிபடுத்தக்கூடிய நிலைமை ஏற்பட்டுவிடும். ஸ்நானம் செய்வதற்குமுன் சரீரத்தின்மேல் நல்லஎண்ணெயைத் தடவிக்கொள்ளுவது உத்தமம். அது சர்மம் மிருதுவாக இருக்கும்படி செய்து, அதற்கு அழகையும் கொடுக்கும்.

(இந்த சமயத்தில் சுகபுருஷனின் சகோதரரான மிதபோஜினி பிரவேசிக்கிறார்.)

மிதபோஜினி—சகோதரா, நேரமாகிவிட்டது. இராப்போஜனத்தைப் புசிக்கவா.

(மிதபோஜினி வெளியே போய்விடுகிறார்.)

சு.—நண்ப, நான் சாப்பிடப் போகவேண்டிய காலம் வந்து விட்டது. ஒரு வார்த்தை சொல்லி விட்டுப் போகிறேன். இப்பொழுது இங்கு வந்தவர் யார் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? அவர் தான் என்னுடைய சகோதரரான மிதபோஜினி. நாங்கள் இருவரும் இயற்கையின் பலனை உற்பவித்தோம். இயற்கையின் கட்டளைகளுக்கு நாங்கள் கீழ்ப்படிந்து நடக்கிறோம். ஆகையால் நாங்கள் எப்பொழுதும் ஆரோக்கியமாகவே இருந்து வருவோம். நான் போஜனம் செய்கையில் என்னுடைய சகோதரரைக் கூடவே வைத்துக் கொள்ளுவேன்.

அவர் நான் அளவுக்கு மிஞ்சிப் புசித்து விடாமல் பார்த்துக் கொள்ளுவார். அவர் இல்லாவிடில் நான் கண்டதைப் புசித்து அஜீரணப் பேய்க்கு ஆளாகி, பலவித உபாதைகளுக் குட்பட்டிருப்பேன். மிதபோஜினி எனது வலக்கை போன்றிருக்கிறார். உண்மையைச் சொல்லுவதெனில் அவரில்லாமல் நான் ஜீவித்திருக்க முடியாது.

(சுகபுருஷன் நாற்காலியிலிருந்து எழுந்திருக்கிறார்.)

சு.—நாளை மறுபடியும் வாருங்கள். வேறு சில சுகவழிகளைச் சொல்லுகிறேன்.

து.—அவ்விதமே வருகிறேன். தற்காலிகமாக விடை பெற்றுக்கொள்வோம். இன்று நல்ல புத்திமதிகளைக் கேட்டுக்கொண்டு போகிறேன். நாளை இன்னும் பல புத்திமதிகளை வந்து கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன்.

(துன்பபுருஷன் எழுந்து வீட்டுக்குச் சென்றார். சுகபுருஷன் சாப்பிட வீட்டிற்குள் சென்றார்.)

---

55 வயதில் சரீரதிடம்.

உலகில் டென்னிஸ் விளையாட்டில் தமக்கு நிகரானவரில்லை யெனக் கியாதி பெற்றவரான மிஸ்டர் யூஸ்டேஸ் மைல்ஸ் என்பவர் எவ்வளவோ இடையூறுகள் ஏற்பட்டும் தமது சரீரத்தின் கட்டுக் குலையாமல் பாதுகாத்துக்கொண்ட வரலாற்றை இதில் விவரிக்கிறார்:—

எனக்கு இப்பொழுது 55 வயதாகிறது. என்னுடைய 27-வது வயதில் பிரைட்ஸ் வியாதியாலும் வேறு பல கோளாறுகளாலும் நான் அவஸ்தைப் பட்டேன். அந்தக்கால முதல் நான் மாமிசசம்பந்தமான ஆகாரங்களை விலக்கு செய்துவிட்டேன். என்னுடைய வாழ் நாளின் முதல் 25 வருஷங்களில் என்னுடைய சரீராரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதற்காக வியாயாமங்களைச் செய்வதையே நான் நம்பி யிருந்தேன். இவ்விதம் நான் வியாயாமம் செய்து வராவிட்டால் எனது சரீரத்தில் உபாதை ஏற்பட்டுவந்தது. பிறகு எனது ஆகாரக் கிரமத்தை மாற்றிக் கொண்டு வியாயாமங்களும் செய்துவந்தேன். மாமிஸத்தை விலக்கிவிட்டு மற்றவைகளைப் புசிப்பதுடன் நான் இருந்து விடவில்லை. மாமிஸத்திற்குப் பதிலியானப் தார்த்தங்களைப் புசித்து வந்தேன்.

நான் வியாயாமம் செய்வதெப்படி?

சிறிது காலமாக அதிகமாக வியாயாமங்களைச் செய்வதற்கு எனக்கு அவகாசம் கிடைப்பதில்லை. இதற்குமுன் விளையாட்டுகளைக் கற்றுக்கொண்டும், அவைகளை அப்பியசித்துக்கொண்டு மிருந்தேன். இப்பொழுது விளையாட்டுகளைக் கற்றுக் கொள்ளுகிறேன். அவைகளை அனுஷ்டிப்பதில்லை.

சில வாரங்களில் நான் தினம் 10 மணி நேரம் வேலை செய்கிறேன். அந்த வேலை ஜரூராகச் செய்யவேண்டிய வேலையாகவும், கடுமையான வேலையாகவும் இருக்கிறது. நான் செய்யும் வியாயாமங்கள் சாமானியமானவை. சிறிது பிராணாயாமம் செய்கிறேன். நரம்புகளை நீட்டிவிட்டு, கால்கட்டை விரல்களின்மீது எழுந்திருக்கிறேன்; வாரத்தில் இரண்டொரு நாள் சிறிது தூரம் உலவச் செல்லுகிறேன்.

திறந்த வெளியில் அதிகமாக நான் வியாயாமம் செய்யாமலிருந்தும் என்னுடைய சரீரத்தை நான் எவ்விதம் ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளுகிறேனென்று பலர் கேட்கிறார்கள். முதலில் பானவிஷயத்தைக் குறிப்பிடுகிறேன். காலையிலும், மாலையிலும், இரவில் நான் விழித்துக்கொள்ளும் நேரத்திலும் ஜலத்தைப பருகுகிறேன். சில சமயங்களில் போஜனவேளைகளுக்கிடையிலும் நான் ஜலத்தைப் பருகுகிறேன். நான் வீட்டில் தங்கியிருக்கையில் இரவில் உறங்கச் செல்லுமுன் சுத்தமான பழரஸத்தை உட்கொள்ளுகிறேன். இந்த ரஸத்தைத் தயாரிக்கும் விவரத்தை இப்பத்திரிகையின் நேயர்களுக்கு அறிவிக்க நான் தயாராக இருக்கிறேன்.

நான் எதைச் சாப்பிடுகிறேன்?

காலைப்போஜனம் சிறிதளவே நான் உட்கொள்ளுகிறேன்; காலைப்போஜனத்தைப் புசிக்காததாலும் நான் வேலைசெய்ய முடியாமலிருக்கவில்லை. சிறிதளவு எம்பிரெட் டோஸ்டையும், வெண்ணெயையும், சிறிது பச்சைக் கறிகளையும் நான் உட்கொள்ளுகிறேன்.

இந்த ஆகாரத்தை நான் அனுபவித்துச் சாப்பிடுகிறேன். என்னுடைய வாழ்வின் முற்பகுதியில் கண்டதை யெல்லாம் சாப்பிட்டதில் எவ்வளவு குஷியடைந்தேனோ அந்தக் குஷி இப்பொழுதும் எனக்கு இருந்து வருகிறது.

மத்தியானத்தில் சில "வீட் எம்ப்ரோட்" களையாவது, சில "டிரெயினிங்" பிஸ்கட்டுகளையாவது நான் சாப்பிடுகிறேன். சில சமயங்களில் காரபஜ்ஜிகளை நான் புசித்துவந்தேன். நான் ரோட்டரி கிளப்பில் இடைவேளைப் போஜனத்தைப் புசிக்கையில் சில பிஸ்கோத்துகளையும், வெண்ணெய்க் கட்டிகளையுமே புசிக்கிறேன்.

இராத்திரி 7-30-மணிவரை நான் எதையும் புசிப்பதில்லை. பிறகு மாமிஸபதிலியான ஆகாரப் பதார்த்தத்தையும் வேகவைத்த பச்சைக் கறிகளையும் அவைகளின் சாற்றையும் உட்கொள்ளுகிறேன். மாமிஸத்திற்குப் பதிலியாக நான் எதை உபயோகிக்கிறேனென்பதை இப்பத்திரிகையின் வாசகர்களுக்கு அறிவிக்கச் சித்தமாக இருக்கிறேன். அந்த மரக்கறிகள் வாய்க்கு மாதுர்யமாக இருப்பதுடன், சரீரத்திற்கும் ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கக் கூடியவைகளாக இருக்கின்றன. சிறிது எண்ணெய் சேர்ந்த பச்சடியையும் நான் சேர்த்துக் கொள்ளுகிறேன். பச்சடியில் வைன்காராவது எலுமிச்சம்பழ ரஸமாவது நான் சேர்த்துக் கொள்ளுவதில்லை.

நான் களிகளைக் கையால்கூடத் தீண்டுவதில்லை.

நான் பழங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளுவதில்லை.

நான் புகை குடிப்பதில்லை. புகை குடித்தால் எனது சரீரத்திற்கு அசௌகரியமேற்படுகிறது.

வேலையும் விளையாட்டும்.

இத்தகைய ஆகார முறையானது துறவிகளுக்குத் தான் எடுத்ததென்றும், லௌகிகர்களுக்குப் பொருத்தமான தன்றென்றும் ஜனங்கள் சில சமயங்களில் நினைத்துக் கொண்டு விடுகிறார்கள். இதர ஆகாரப் பதார்த்தங்களை விட இவைகளிலேயே எனக்

கு விருப்பம் இருக்கிறது. நான் ஹென்ரி போர்டைப் போல் தனவந்தராயிருந்து, தினம் மும்முறை ஒவ்வொரு மணி நேர ஓய்வு எனக்குக் கிடைத்தாலும், அப்பொழுதும் இந்த ஆகாரத்தையே புசித்து வருவேன்.

படிப்பதும், புத்தகங்களும் வியாசங்களும், உபந்யாசங்களும் தயார் செய்வதும், உபந்யாசங்கள் செய்வதும், கடிதங்களைச் சொல்லுவதும், பல தொழில்களைக் கவனித்துக் கொள்ளுவதும், சரீராரோக்கிய சம்பந்தமாகப் பேட்டி காண வருவோருக்குத் தகவல் கொடுப்பதும் தான் என்னுடைய முக்கியமான வேலைகள்.

வாசிப்பதும், ஒழிந்த நேரங்களில் விளையாடுவதும், என்னுடைய வேலையைச் செய்வதும்தான் நான் செய்யும் வியாயாமங்கள். தங்களுடைய வாழ்வும், தங்களுடைய வேலையுமே ஒரு விளையாட்டென்று கருதுகிறவர்களுக்கு வேறு விளையாட்டு வேண்டியதில்லை. தங்களுடைய வேலையானது ஒரு பிடுங்கலென்று நினைக்கிறவர்களுக்குத்தான் இதர விளையாட்டுகள் வேண்டும்.

அவரவர்களுக்குப் பொருத்தமான வேலை கிடைக்காததாலோ, அல்லது அவரவர்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள வேலைகளைச் சரியாகச் செய்யாததாலோதான் ஜனங்கள் தங்களுடைய வேலையை ஒரு பிடுங்கலாக நினைக்கிறார்கள். பழையவழியிலேயே சென்று கொண்டிருந்தால் எந்த வேலையும் பிடுங்கலாகத்தானிருக்கும். அந்த வேலையை எவ்விதம் திறமையாகச் செய்யக் கூடுமென்பதை நீங்கள் கண்டு பிடித்துக்கொண்டுவிட்டால் அதைச் செய்வது குஷியாக விருக்கும் :—ஹெல்த் அண்ட் ஸ்டிரெங்த்.

வியாயாமம்.

அவரவர்களுடைய மனோபாவத்திற்குத் தகுந்ததாகப் பலவித வியாயாமங்கள் இருக்கின்றன. சரீரத்திற்குப் பிரகாசத்தை உண்டு பண்ணிக் கொள்ளுவதற்கு வியாயாமம் முக்கியமானது. பகலில் பெரும்பாகத்தை உட்கார்ந்த இடத்திலேயே செலவிட வேண்டியவர்களாக இருக்கிறவர்கள் புஜங்களிலும் கால்களிலுமுள்ள தசைகளுக்கும், முதுகிலுள்ள தசைகளுக்கும் வேலை கொடுக்கக் கூடிய வியாயாமங்களைச் செய்ய வேண்டும். ஒரு நாய் விளையாடுகையில் அதைக் கவனியுங்கள். அது படுத்துக்கொண்டு கால்களை நீட்டிக்கொள்ளுகையிலும், குதிக்கையிலும், படுத்துக்கொண்டு புரளுகையிலும் அதனுடைய சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு தசைக்கும் வேலை ஏற்படுகிறது. ஒரு குழந்தை விளையாடுகையில் அதனுடைய ஒவ்வொரு விளையாட்டிலும் அதனுடைய முதுகு, மார்பு, புஜங்கள், கால்கள், இவைகளிலுள்ள நரம்புகளுக்கு வேலை ஏற்படுகிறது. குழந்தை கீழே குனிந்து ஒரு கருவியை எடுக்கையில், அதனுடைய சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு தசையும் அசைகிறது. பெரியவர்கள் அவ்விதம் செய்வதில்லை. சிறிது பருமனாகவும், 40 வயதாகி விட்டவர்களாகவு மிருக்கிறவர்கள் முதுகெலும்புகளுக்கு வேலையே கொடுப்பதில்லை யாதலால் கீழேகுனிந்து ஒரு பதார்த்தத்தை எடுப்பது அவர்களுக்குப் பெரிய கஷ்டமாக இருக்கிறது. உங்களில் எத்தனை பேர்கள் நேராக நின்றபடியே குனிந்து தரையை உங்களுடைய உள்ளங்கைகளால் தொட முடியும்? அவ்விதம் நீங்கள் செய்ய முடியாவிடில் அவ்விதம் செய்வதற்குப் பழகிக் கொள்ளுவதற்கு வழி இருக்கிறது.

ஆகவே வியாயாமம் அவசியமானதாக இருக்கிறது. சிறுவர் பெரியோர் ஆகிய இரு தரத்தினருக்கும் அது அவசியம். குழந்தைகள் சகஜகமாகவே விளையாடுகின்றன. பெரியவர்கள் பால்யம் முதலே வியாயாமம் செய்து பழகியிருந்தால் அவர்களும் சுலப

மாக வியாயாமத்தைச் செய்யலாம். பகல் முழுவதும் உட்கார்ந்துகொண்டே வேலை செய்கிறவர்களுக்கு வியாயாமம் அவசியம். ஏதேனும் ஒரு விளையாட்டில் ஈடுபடுவதற்கு இணையானதில்லை. அதிலுள்ள உற்சாகமே விளையாடுவது சிரமமில்லாததாகச் செய்கிறது. அவரவர்கள் அவரவர்களுக்குப் பொருத்தமான விளையாட்டுகளில் ஈடுபடலாம். சிலர் டென்னிஸ் விளையாடலாம்; சிலர் கோல்ப் விளையாடலாம்; சிலர் கைப்பந்து ஆடலாம்; சிலர் படகு தள்ளலாம்; சிலர் நீந்தலாம்; சிலர் தோட்டவேலை செய்யலாம்; இவ்விதமே வேறுபல விளையாட்டுகளிலும் ஈடுபடலாம். இத்தகைய விளையாட்டுகளில் ஈடுபட்டுவிட்டு வருகிறவர்களில் எவருடைய முகமேனும் வெளுத்திருக்கிறதை நீங்கள் பார்த்திருக்கிறீர்களா? இருதயம் வேகமாக அடிப்பதாலும், ரத்தமானது முன்னிலும் அதிகமாக சரீர முழுவதும் பரவிக்கொண்டிருப்பதாலும், சரீரத்திலுள்ள தசைகள் வேலைசெய்து இன்புற்றிருப்பதாலும் முகத்தில் பொலிவு ஏற்படுகிறது. கோடைகாலம் கடந்து, இத்தகைய விளையாட்டுகளுக்கு இடமில்லாமற் போய்விடுகையில், வேறுவித விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவதற்கு வசதி செய்துகொள்ள வேண்டும். சூரியனும், சுத்தமான காற்றும் சரீரத்திற்கு அனுகூலத்தைக் கொடுப்பதால், திறந்த வெளிகளில் வியாயாமம் செய்வது உத்தமம். இவ்விதம்செய்ய முடியாவிட்டால், வீட்டில் நடத்தக்கூடிய விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவது பலனைத்தரும்.

இந்தக் காலத்தில் மோட்டார் வேண்டியது அவசியமாகி விட்டபோதிலும், பலர் அதனால் வியாயாமம் செய்வதற்கே இடமில்லாது போய்விடுகிறது. நீங்கள் மோட்டார் வைத்துக்கொண்டிருப்பதால் தினம் 2 மைல் தூரமேனும் நடப்பதற்கு உங்களுக்கு வேலையில்லாவிட்டால் மோட்டார்களை விட்டுத் தொலையுங்கள்.

சுத்தமான காற்றும் ஸ்நானமும்.

முகத்தில் பொலிவு ஏற்படுவதற்கு சுத்தமான காற்றை அனுபவிப்பதும், தினமானம் ஸ்நானம் செய்வதும் அவசியம். இரவும் பகலும் சுத்தமான காற்றை அனுபவிக்க வசதியிருக்க வேண்டும். கோடைகாலத்தில் சுத்தமானகாற்றைச் சுவாசிப்பதில் சிரமமேற்பட இடமில்லை. வீட்டு ஜன்னல் கதவுகளை நாம் கோடைகாலத்தில் திறந்துவைத்துக் கொள்ளுகிறோம். பகலில் பெரும்பாகத்தை நாம்திறந்தவெளியில்கழிக்கிறோம். இரவிலும் திறந்த வெளிகளில் படுத்துத்தூங்குகிறோம். மாரிகாலத்திலும் சுத்தமான காற்றுக் கிடைக்கும்படி செய்துக்கொள்ளலாம். நாம் படுத்துறங்கும் அறையில் உஷ்ணமேறியிருக்கும் காற்றானது வெளிப்படுவதற்கு மாரிகாலத்திலும் நாம் ஜன்னல்களை நன்றாகத் திறந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சுத்தமான காற்று தாராளமாக பிரவேசித்துக் கொண்டிருக்கும் அறையில் படுத்துறங்குகிறவர்களுக்குத்தான் நல்ல தூக்கம்வரும். வரவர திறந்த வெளிகளில் படுத்துறங்குவது சவுகரியமானதாகி வருகிறது.

தினந்தோறும் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானஞ்செய்வதே உத்தமம். பச்சை ஜலத்தில் அசௌகரியமில்லாமல் ஸ்நானம் செய்யக் கூடியவர்கள் ஜலத் தேக்கத்தில் விழுந்தாவது, அல்லது தூவானத்தில் நின்றாவது ஸ்நானம் செய்வது உத்தமம். குளிர் தாங்க முடியாதவர்களுக்கு அந்தக் குளிரினால் அதிக உபாதை உண்டாகாமற் தான் செய்யலாம். ஆனால் சர்மம் உஷ்ணப்படும்படி அவர்களுடைய சரீரத்தில் உஷ்ணத்தை உண்டுபண்ணுவது சாத்தியமில்லை. குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்து, சரீரத்தை அழுத்தித் துடைத்துக் கொள்ளுவதால் நல்ல பலனேற்படுகிறது. இதனால் தான் சர்மத்திற்கும் மேனி ஏற்படுகிறது. வேறு எதற்கும் இவ்விதம் சர்மத்திற்கு மேனியைக் கொடுக்கக் கூடிய சக்தி யில்லை.

ஆகாரக் கிரமம்

மற்றொரு இயற்கை தர்மத்தைப் பின் பற்றுவதால் நமது சர்மமானது மிருதுவாகவும், அழகாகவும் இருக்கும்படி செய்து கொள்ளலாம். ஸ்நானத்திற்கு சுத்தமான ஜலத்தையும் சோப்பையும் உபயோகிப்பதாலும், சரீரத்தை நன்றாகத் தேய்த்து விட்டுக் கொள்ளுவதாலும் விசேஷ அனுகூல மேற்படுமாயினும், ஆகார விஷயத்தில் கிரமந் தவறாமல் இருப்பதால் விளையக்கூடிய அனுகூலத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய சக்தி வேறு எதற்கு மில்லை. தெருவீதி வழியாக நடந்து செல்லுகையில், இந்த மர்மத்தைத் தெரிந்து கொள்ளாமலிருப்பவர்களுடைய சரீரம் அவலக்ஷணமாக இருப்பதைக் கவனியுங்கள்; சரீரத்திலுள்ள தழும்புகளைப் போக்கிக் கொள்ளுவதற்காக மேல் பிரயோகங்களை உபயோகிப்பதற்காகப் பல டாலர்களைச் செலவிடுவோருடைய சர்மத்தில் தேம்பல்களும், தழும்புகளும் இருப்பதைக் கவனியுங்கள். நாம் குறிப்பிடும் ஆகாரக் கிரமத்தை நீங்கள் ஒரு முறை பரீக்ஷித்துப் பார்த்தால், அதைப்போல் சரீரத்திற்கு குணத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது வேறெதுவுமில்லையென்பதை நீங்கள் சுலபமாகத் தெரிந்துகொள்ளுவீர்கள். இந்த முறையை அனுஷ்டித்திருப்பவர்களைக் கேட்டால், இதன் உபயோகத்தைப்பற்றி அவர்கள் அத்தாட்சிகள் கொடுப்பார்கள். ஒரு ஸ்திரீ ஒருநாள் என்னிடம் வந்து தன்னுடைய சரீரத்தின்மேனி அழிந்து போய்விட்டதென்று தெரிவித்து, மறுபடி படியும் சர்மத்திற்கு மேனி ஏற்படும்படி செய்துகொள்வதற்கு மார்க்க மிருக்கிறதாவென்று கேட்டாள். அவளுடைய ஆகாரக்கிரமத்தைப்பற்றி விவாதித்துக்கொண்டிருக்கையில் அவள் தினம் மும்முறை மாமிசத்தைப் புசிப்பது வழக்கமென்றும், மரக்கறிகளை அவள்புசிப்பதில்லையென்றும், பாலில் அவளுக்கு நாட்டமில்லையென்றும் தெரியவந்தது. இருந்தாலும் தனது சர்மத்திற்கு மறுபடியும் மேனியை உண்டு பண்ணிக் கொள்வதற்கு அவள் எதையும் செய்யத் தயாராக இருந்தாள். நான் சொன்னபடி மாமிசத்தை விட்டு, தினம் ஒரு குவார்ட்பாலை உபயோகித்துவந்ததுடன் மரக்கறிகளையும் சேர்த்துக்கொண்டு வந்தாள். இரண்டு வார காலத்தில் அவளுடைய சர்மமானது பழைய மேனியை அடைந்துவிட்டது. வேறு சுவையான பதார்த்தங்களில் நாட்டமுள்ள நீங்கள் இந்த முறையை அனுஷ்டித்துப் பாருங்கள். வரும் கோடை காலத்தில் பாலையும், மரக்கறிகளையும் உபயோகித்துப் பாருங்கள்' உங்களுடைய சர்மத்திலுள்ள தழும்புகள் மறைந்து அதற்கு மேனி ஏற்படுவதைக் கவனியுங்கள்.

சரீரத்தில் கரப்பானுடன் மற்றொரு ஸ்திரீ என்னுடைய யோசனையைக் கேட்க வந்தாள். நாளுக்கு நாள் கரப்பான் அதிகரித்து வருவதைக் கண்டு அவள் பயந்துவிட்டாள். ஒரு புத்திசாலியான வைத்தியர் ஜீவஸத்துப் பொருள்களை அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளும்படி அவளுக்கு யோசனை சொன்னார். ஆகவே அவள் சரீர ஊட்ட சம்பந்தமான நிபுணருடைய அபிப்பிராயத்தைக் கேட்க வந்தாள். அவளுடைய ஆகாரக்கிரமத்தை விசாரித்ததில் அவளும்மாமிசத்தை அதிகமாகச்சேர்த்துக் கொள்வது வழக்கமென்று தெரிந்தது. புரோடீன் அதிகமாகச் சம்பந்தித்த ஆகாரப் பதார்த்தங்களை அவள் அதிகமாக உபயோகித்து வந்ததே கரப்பானுக்குக் காரணமென்று தெரியவந்தது. மரக்கறிகளையும், பழங்களையும், பாலையும் உபயோகிக்கச் சொன்னேன். சிறிது காலத்திற்குள் அவளுடைய உபாதை நிவர்த்தியாகிவிட்டது.

மாரிகால விசேஷம்.

சீதளமானது மனிதர்களுக்கு ஒரு சத்துரு; இருந்தாலும் அதனாலும் அனுகூலமேற்படுகிறது. அளவுக்கு மிஞ்சி சீதளத்தால் பீடிக்கப்படாமலிருந்தால், அது சரீரத்திற்குச் சக்தியையும், உத்வேகத்தையும் உண்டு பண்ணும்.

கோடைகாலத்தில் குளிர்ச்சியான இடங்களைத் தேடிச் செல்லுகிறோம். அதற்காக எவ்வளவு தொகையும் செலவு செய்ய நாம் தயாராக இருக்கிறோம். ஆனால் மாரி காலத்தில் குளிர்ச்சி எந்த இடத்திலும் இலவசமாகக் கிடைப்பதாக விருந்தும், அடைசலான ஆபீஸ்களிலும், காற்றோட்டமில்லாத அறைகளிலும், சாக்கடை துர்நாற்றம் அதிகமாகவுள்ள வீதிகளிலும் நாம் அடைத்துக்கொண்டிருந்து, நமது அலக்ஷியத்தினால் கிருமிகள் சஞ்சரிக்கும் வாதாவரணத்திலிருந்து திரும்பத் திரும்பக் காற்றைச் சுவாசித்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

மாரிகாலத்தை நாம் சரியான வழியில் உபயோகித்துக் கொள்ளின் விசேஷ அனுகூலமேற்படும்.

மாரிகாலக் காற்றானது அசுத்த சம்பந்தமில்லாமலிருக்கிறது ; அதில் தூசும் கலந்திருப்பதில்லை ; கிருமிகளும் அதில் சேர்ந்திருப்பதில்லை. மாரிகாலத்தில் திறந்தவெளிகளில் வீசும் காற்றானது சுத்தமானதாக இருக்கிறது. சீதளமான வாதாவரணத்தில் கிருமிகள் வளர்ந்து வர முடியாது.

மாரிகாலக் காற்றை உத்தீபனமருந்தென்று சொல்லலாம். இதுவரை நமக்குத் தெரிந்துள்ள உத்தீபன மருந்துகளில் அது சிறந்தது. ஒவ்வொரு தடவை நாம் சுவாஸத்தை உட்கொள்ளுகையிலும் சரீரத்திற்கு உத்வேகமும் உற்சாகமும் ஏற்படுகிறது. சீதளமான காற்றானது நமது ஹிருதயமும், சுவாஸாசயங்களும் நன்றாக வேலை செய்யும்படி தூண்டுகிறது.

சீதளகாலத்தில் காற்றோட்டமில்லாத அறைகளில் அடைத்துக் கிடக்காதீர்கள். மாரிகாலத்து காற்றை அனுபவித்து அப்பியஸித்துக் கொள்ளுங்கள். திறந்த வெளிகளில் வியாயாமம் செய்வதும், சுத்தமான குளிர்ந்த காற்றைச் சுவாஸிப்பதும், நல்ல காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் படுத்துறங்க ஏற்பாடு செய்துகொள்ளுவதும் சரீரத்திற்குச் சக்தியை உண்டுபண்ணிக் கொள்ள ஆண்டவன் சிருஷ்டினை செய்திருக்கும் வசதிகளாகும்.

குளிர்ந்த காற்றுச் சிகிச்சையானது சரீரத்திற்குப் புத்துயிரைக் கொடுக்கக் கூடியது. அதற்கு இணையானதொன்றில்லை. சரீரத்திற்கு அது உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணி, வெளுத்துப்போன கன்னங்களுக்கு மேனியை உண்டுபண்ணுகிறது.

திறந்த வெளிக்காற்றை ஒவ்வொரு தடவை சுவாஸிப்பதும் சரீரத்திற்கு இன்பத்தை விளைவிக்கும்.—குட் ஹெல்த்.

புட்டிகளையும், பால் புகட்டும் புட்டிகளையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.

ஒரே பால் புட்டியை எப்பொழுதும் உபயோகிக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்படாமலிருக்கும் பொருட்டு பல புட்டிகளை வைத்துக்கொள்ளுவது உத்தமம்.

ஒரு பால் புட்டியை உபயோகித்ததும் அதில் ஜலத்தைவிட்டு நன்றாகக் குலுக்கி, பிறகு சோப்ஜலத்தை விட்டுசுத்தம்செய்து, மறுபடியும் வெந்நீரைவிட்டு குலுக்கிச் சுத்தம்செய்ய வேண்டும். புட்டி உபயோ

கத்திலில்லாமலிருக்கையில் ஒரு பைன்ட் ஜலத்தில் ஒரு தேக்கரண்டி போரிக்ஆஸிட் கலந்த லோஷனைவிட்டு வைத்திருக்க வேண்டும்; குழந்தைகளுக்குப் பால்கொடுக்கும் புட்டியை ஒவ்வொரு தடவையும் பால் கொடுத்ததும் உள்ளும் புறம்பும் நன்றாகச் சுத்தம்செய்து அதை ஒருபைன்ட் ஜலத்தில் ஒரு தேக்கரண்டி போரிக் ஆஸிட் கலந்த லோஷனில் போட்டு வைக்கவேண்டும். குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் பாலின் அளவு தெரிவதற்காக அவுன்ஸ் அடையாளமிட்ட நவீன காலப்பால் புட்டிகளை வாங்கி உபயோகியுங்கள்.

குழந்தைகளுக்காக உபயோகிக்கும் கோப்பைகள், கரண்டிகள், ஜாடிகள் முதலிய பாத்திரங்களை வேறு எவரும் உபயோகிக்க அனுமதிக்கக்கூடாது.

பால் புட்டிகளைச் சரியாக சுத்தம் செய்யாததால் குழந்தைகளின் தொண்டையில் புண்ணும் வயிற்றில் உப்புஸமும் ஏற்படுமென்பதை எப்பொழுதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் பாலின் மாதிரியைச் சோதிப்பதற்காக குழந்தையின் பால்புட்டியை வாயில்வைத்துச் சாப்பிட்டுப் பார்ப்பது கெட்ட பழக்கமென்பதையும், அதனால் குழந்தைக்கு வியாதி தொத்தக் கூடுமென்பதையும் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

பால் கொடுப்பதற்குக் குழாய்களை உபயோகிக்கக் கூடாது. அவைகளை நன்றாகச் சுத்தம்செய்வது சாத்தியமில்லை. கோடைகாலத்தில் அந்தக் குழாய்களின் மூலமாகப் பாலை குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பதால் அவைகளுக்குக் கடுமையான உபாதைகள் ஏற்படக்கூடும்.

ஆகாரமும் பானமும்.

சில குறிப்புகள்.

1. "ஆகாரங்களை 2 பிரிவுகளாக வகுக்கலாம். எலும்பு, தசை, கோளம், சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகள் இவைகளை வளர்க்கக் கூடிய ஆகாரங்கள் ஒருவகை; சரீரம் வேலை செய்வதற்கு அவசியமான சக்தியைக் கொடுப்பவை மற்றப் பிரிவு."

2. "எலும்புகளையும் தசைகளையும் வளர்க்கக்கூடியவைகளாகவும், சரீரத்திற்கு உஷ்ணத்தையும் உத்வேகத்தையும் கொடுக்கக் கூடியவைகளாகவும் இருக்கும் புரோடீன்கள், கொழுப்புகள், கார்போஹைடிரேட்கள் இவைகள் எல்லாம் சேர்ந்த ஆகாரமே சரீரத்திற்கு ஏத்தது."

3. "நாம் புசிக்கும் ஆகாரமானது சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதாக இருக்கவேண்டும். ஜனங்கள் புரோடீன்கள் அதிகமாக சம்பந்தித்துள்ள ஆகாரப் பதார்த்தங்களையும், மாமிஸங்களையும் சேர்த்துக்கொள்ளுகின்றனர். அதிகமாக புரோடீன் சேர்ந்துள்ள ஆகாரப் பதார்த்தமானது யூரிக் ஆஸிட், யூரியாமுதலிய விஷசம்பந்தமான பதார்த்தங்களை அதிகமாக உண்டுபண்ணி, சரீரத்தை அடைத்து, தசைகளில் விஷமேறும்படி செய்து, நரம்புகளுக்கு எரிவை உண்டுபண்ணுகிறது. ஆகாரம் சாமான்யமானதாகவும், நன்றாகப் பக்குவம் செய்யப்பட்டதாகவும் இருக்கவேண்டும். ஆகாரத்தை மெதுவாக இருந்து புசிக்கவேண்டும். போஜன வேளைகளுக்கிடையில் அதிகமாக ஜலத்தைப் பருகவேண்டும்."

4. "ஏற்றதான ஆகாரத்தைப் புசிப்பது மட்டில் போதாது. அது சரீரத்தில் சம்பந்திக்கும் பொருட்டு அதைச் சரியாகச் சாப்பிடவும் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும்."

5. "மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் உபாதைகளில் 100-க்கு45பங்கு குடல் வியாதிகளாலேயே ஏற்படுகிறது. ஆகாரக்கிரமம் தவறிவிடுவதாலேயே இந்த உபாதைகள் ஏற்படுகின்றன."

6. "இந்தியர்களைவிட ஐரோப்பியர்களுள் பல் உபாதையுள்ளவர்கள் அதிகமாகஇருக்கி றார்கள். போதிய அளவு பாலையும், மரக்கறி களையும் இந்தியர்கள் சேர்த்துக்கொள்ளுவ தால் சரீரத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அதிகமாக சம்பந்திப்பதே பல உபாதைகள் இந்தியர்களுக்குஏற்படாததற்குக் காரணம். ஆயிரக்கணக்கான மைல்களுக்கு அப்பால் தயாரித்த பதார்த்தங்களை உபயோகிப்ப தாலேயே ஐரோப்பியர்கள் உபாதைப்படுகி றார்கள்."

7. "பக்குவம்செய்து புட்டியில்அடைத்து வைத்திருக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் விசேஷமானவை யென்று பலர் சொல்லி வந்தபோதிலும், புதிதாகத் தயாரித்த ஆகாரப் பதார்த்தங்களுக்குள்ள யோக்கி யதை அவைகளுக்கு இருக்க முடியாது."

8. "ஆகாரம் சரியாக ஜீரணமாகி, சரீரத் தில் சம்பந்திப்பது குடல் பாதைகளைப் பொறுத்ததாக இருக்கிறது. ஆகாரப் பதார்த்தங்களை ஜீரணம் செய்யவேண்டி யது வாய், இரைப்பை, குடல்கள் இவைகளுடைய வேலையாக இருக்கிறது. துரதிர்ஷ்ட வசத்தினால் நாம்வாயால்ஆகார த்தை ஜீரணம் செய்விக்கவேண்டியவேலை யைஅலக்ஷியம் செய்து விடுகிறோம்."

9. "மாப்பண்டங்கள் முக்கியமாகவாயில் ஜீரணமாகி, சர்க்கரையாக மாறிவிடவேண் டும். அதாவது வாயூறலில் டெக்ஸ் டிரைன் மால்டோஸாக மாற்றப்பட்டு விட வேண்டும்."

10. "கோதுமை, ஒட்ஸ், அரிசி, பார்லி, உருளைக்கிழங்கு இவைகளின் மாப்பண் டங்களையும், பீட், டர்னிப் முதலிய கிழங்கு களின் மாப் பண்டங்களையும் நன்றாகக் கடித்துச் சாப்பிட்டு வாயூறலை உண்டுபண் ணிக்கொண்டால் அவைகளை மால்டோ ஸாக மாற்றிக் கொண்டுவிடலாம்."

"11. இரைப்பைக்கும்சிறுக்வகத்திற்கும் மாப்பண்டங்களைச் சர்க்கரையாக மாற்றும் சக்தி கிடையாதென்பதை எப்பொழுதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்."

12. "உங்களுடைய ஆகாரப் பதார்த்தங் களை நன்றாக மென்று சாப்பிட்டால், அவை கள் ஜீரணமாவதற்கு அதிக வேலை பிறகு இருக்காது. ஆகாரப் பதார்த்தங்களை நன் றாகமெல்லாமல் கவளம் கவளமாக விழுங்கி விடுவதால் நரம்புகளின் சக்தி அதிகமாக வியயமாகி இரைப்பையிலும் அஜுகியமாக எரிவு ஏற்படுகிறது."

13. "சாதாரண மனிதர்களுக்கு தினம் இரண்டு வேளை ஆகாரமும், ஒரு வேளை லேசான இடைவேளைப் போஜனமும் போதுமானது."

14. "ஆஸிட், காடி, கடுகு இவைகள் அதிகமாக சம்பந்தித்துள்ள பதார்த்தங்களை உபயோகிக்கக்கூடாது. கலத்தில் மிளகை யாவது உப்பையாவது சேர்த்துக் கொள் ளக்கூடாது. ஆகாரப் பதார்த்தங்கள்குளிர்ச் சியடைந்து வருகையில் உப்பைச் சேர்த் திருந்தால் போதுமானது. கலத்தில் போட் டு உபயோகித்துக் கொண்டால் பலருடைய இரைப்பையில் எரிவு ஏற்படுகிறது."

15 "உடம்பு அசுகமாக இருக்கும்பொழு தும், பசியில்லாமலிருக்கும் காலத்திலும் புசிக்காதீர்கள். முக்கியமாக இராக்காலத் தில் அதிகமாகச் சாப்பிடாதீர்கள். தின மானம் இரண்டு வேளைகளுக்குக் குறைவாக வாவது, மூன்று வேளைகளுக்கு அதிகமாக வாவது புசிக்காதீர்கள்."

16. "ஜலத்தின் விசேஷத்தை நாம் சரி யாகத் தெரிந்து கொள்ளாமலிருக்கிறோம். ஸ்நானம் செய்வதும், பற்களைத் துலக்கு வதும் தான் முக்கியமானதென்று பலர் நினைக்கிறார்கள். ஆனால் இரைப்பையைச் சுத்தம் செய்யவேண்டியது அவசியமென்று எத்தனை பேர் நினைக்கிறார்கள்?"

17. "காலையில் எழுந்திருந்தும், காலைப் போஜனத்தைப் புசிக்குமுன் ஒரு டம்ளர் ஜலத்தை வெறும் வயிற்றில் குடிப்பது இரைப்பையைச் சுத்தமாக வைத்திருப்ப தற்குப் போதுமானது."

18. "உங்களுடைய சரீர பளு அதிகரிக் கவேண்டுமானால் வியாயாமம் செய்த பிற

கும், போஜன காலங்களுக்கிடையிலும் அதிகமாக ஜலத்தைக் குடியுங்கள். தினமானம் குறைந்தது கால்காலன் ஜலமாவது குடிக்கவேண்டும். சரீரத்தில் மூன்றிலொரு பங்குக்கு அதிகமாக ஜலப்பிராயமானதென்பதை எப்பொழுதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். சரீரப் பளுக் குறைய வேண்டுமோனால், சரீரத்தை உலர்த்துங்கள். அஜீரண உபாதை இருந்தால், வெதவெதப்பான ஜலத்தைக் குடியுங்கள்.''



[குழாயிலிருந்து சரியான வழியிலும், தவறான வழியிலும் ஜலத்தைப் பருகும் முறை.]

ஆதபலக்கினத்தைப் பற்றிய உண்மைகள்.

உடம்பில் சேர்ந்திருக்கும் உஷ்ணமே காரணம்.

சூரியனுடைய நேர் கிரணத்தினால் தான் ஆதபலக்கினம் ஏற்படுகிறதா?

ஆதபலக்கினம் என்பதற்கு நாம் செய்து கொள்ளும் வியாக்கியானத்திற்குத் தகுந்தபடி இந்தக் கேள்வியின் பதிலிருக்கும். ஆதபலக்கினம் சூரியனுடைய கிரணத்தினால் ரத்தம் கொதிப்பெடுத்து விடுவதன் பலனாக ஏற்படும் 'பிடிப்பு'' என்று நாம் வியாக்கியானம் செய்து கொள்ளுவதாயின், சூரியனுடைய கிரணமின்றி அது ஏற்படாது. ஆனால் "வெப்பத்தாக்கு'' என்று பெயர் கொடுப்பது பொருத்தமானதாக இருக்கும். ஆதபலக்கினத்தை இதன் ஒருபகுதியாக வைத்துக் கொள்ளலாம். சரீரத்திலுள்ள ரத்தமானது அதிகம் கொதிப்படைந்து விடுவதால் தசைகளும், முக்கியமாக நரம்புகளுக்கு அடுத்தாற்போல் இருக்கும் தசைகளும், கெடுதியுறுவதற்கு "வெப்பத்தாக்கு'' என்று சொல்லலாம்.

சுத்தமான ரத்தத்தினுடையவும், சுகமாகவுள்ள சரீரத்தினுடையவும் உஷ்ணக்கிரம் 99 அல்லது 100 டிக்ரியாகவே இருக்கும். சரீரத்திற்குள் உயிருள்ளவைகளாக இருக்கும் தசைகளுக்கு இந்த உஷ்ணக்கிரம் கிரமமானதாக இருக்கும். இந்த அளவுக்குக் கீழே சரீரத்தின் உஷ்ணக்கிரம் இறங்கிவிட்டால், தசைகள் ஜில்லிட்டு பாதகமடையும். அதிகமாக ஜில்லிட்ட ரத்தமானது சீதளத்தால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய ஹிருதயத்தைத் தாக்கியதால் சில சந்தர்ப்பங்களில் மரணம் சம்பவித்திருக்கிறது.

35 வருஷங்களுக்குமுன் மூடுபனி அதிகமாக இருந்தகாலத்தில் இத்தகைய கேஸ் ஒன்று ஏற்பட்டது எனக்கு ஞாபகமிருக்கிறது. ஒரு புஞ்சையான பெண் டிராம் வண்டியில்சென்றுகொண்டிருக்கையில் அவளுடைய ரத்தம் ஜில்லிட்டு ஹிருதயத்தைத் தாக்கியதால் அவள் அங்கேயே இறந்து போய்விட்டாள். இத்தகைய நிலைமைக்கு "சீதளத்தாக்கு'' என்று சொல்லலாம். ஆனால் நல்லவேளையாக இத்தகைய சம்பவங்கள் குறைவாக இருக்கின்றன.

"வெப்பத்தாக்குதான் அதிக சகஜமாக இருந்துவருகிறது. எக்காரணத்தினாலேனும் சாதாரணமான உஷ்ணக்கிரத்தைவிட 10 டிகிரி அதிகமாக ரத்தத்தின் உஷ்ணக்கிரமானது அதிகரித்துவிடும்பக்ஷத்தில் அபாய நிலைமை வந்துவிட்டதென்று வைத்துக் கொள்ளலாம்.

ரத்தம் கொதிப்படைவதென்பது சரீரத்திலுள்ள தசைகளைச் சுண்டவைத்து விடு

தாருமாதலால், சரீரத்தின் மத்தியிலுள்ள பூஞ்சையான நரம்புக்கூடுகளுக்குப் பாதகம் விளைகிறது.

சரீர உஷ்ணம் வெளிப்படாதிருந்தல்

சரீரத்திலுள்ள தசைகள் சதா சர்வகாலமும் உஷ்ணத்தை உண்டுபண்ணிக்கொண்டிருக்கின்றன. இருந்தாலும் சரீரத்தின் உஷ்ணக்கிரமானது ஒரே நிலைமையிலிருந்து வரும் பொருட்டு, அவ்விதம் உற்பத்தி செய்யப்படும் வெப்பமானது வெளிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது.

வழக்கம்போல் சரீரத்தில் உஷ்ணம் உற்பத்தியாகிவந்து, அதில் எப்பாகமும் வெளிப்படாமலிருந்துவந்தால், சரீரத்திலுள்ள திரவ பதார்த்தங்கள் 36 மணி நேரத்திற்குள் சுண்டிப்போய், சரீரமே 48 மணி நேரத்திற்குள் எரிந்துபோய்விடக்கூடும்.

ஆனால் நல்லவேளையாக எப்பொழுதும் உஷ்ணம் வெளிப்பட்டுக்கொண்டிருக்கிறது. வெளி வாதாவரணம் எந்த அளவு குளிர்ச்சியாக இருக்கிறதோ அவ்வளவு அதிக வேகமாக இந்த உஷ்ணம் வெளிப்பட்டுவிடுகிறது. ஆகவே வெளி வாதாவரணத்தின் உஷ்ணக்கிரம் அதிகமாக இருந்தால், மெதுவாகவே சரீர உஷ்ணம் வெளிப்பட்டுவரும். உஷ்ண தேசங்களின் வாதாவரணத்தின் உஷ்ணக்கிரமானது ரத்தத்தின் உஷ்ணக்கிர அளவும், சில சமயங்களில் அதற்கு அதிகமாகவும் உயர்ந்து விடுகிறது. சில சந்தர்ப்பங்களில் 120 டிக்கிரியாகவும் அது உயர்ந்துவிடுகிறது. இத்தகைய நிலைமையில் சரீரத்தில் உற்பத்தியாகும் உஷ்ணமானது வெளிப்பட முடிவதில்லை. சரீரத்தின் உஷ்ணக்கிரத்தைவிட வெளிவாதாவரணத்தின் உஷ்ணக்கிரம் குறைவாக இருந்தால் தான் சரீரத்திலிருந்து உஷ்ணம் வெளிப்படுவது சாத்தியப்படும். இருந்தாலும் சரீரத்தின் மூலமாக வியர்வை வெளிப்படுவதாலும், சரீரத்தின் உஷ்ணமானது வெளிப்படலாம்.

வெளிவாதாவரணம் வறட்சையாகஇருந்தால், சரீரத்திலிருந்து வெளிப்படும் வியர்வையாகிய ஜலத்தின் மூலமாக உஷ்ணம் வெளிப்பட்டுவிடலாம். ஆனால் அடிக்கடி உஷ்ண தேசங்களில் சம்பவிப்பதுபோல் வெளிக்காற்றானது உஷ்ணமாக இருப்பதுடன் ஈரமாகவும் இருந்தால், சரீரத்தின் உஷ்ணமானதுசாதாரணமாகவாவது வியர்வைமூலமாகவாவது வெளிப்பட முடியாமற்போய்விடும். அவ்வித நிலைமையில் சரீரத்தின் உஷ்ணக்கிரம் அதிகரிக்க ஆரம்பித்து விடும். சாதாரணமாக இருக்கக்கூடிய உஷ்ணத்தைவிட 10 டிகிரி அதிக உஷ்ணமாக ரத்த மிருந்துவரும் பக்ஷத்தில் ரத்தம் தன்னுடைய உஷ்ணத்தினால் சரீரத்திலிருக்கும் செல்களுக்குக் கெடுதியை உண்டுபண்ணி வருகிறதென்பதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். அதனால் சுவாசம் விடும் வேலை தவக்கப்படும். வர வர அந்த மனிதன் மேலெழுந்தவாரியாக சுவாஸம் விட நேர்ந்து, பிறகு "வெப்பப் பிடிப்பு" ஏற்பட்டு, பிரக்ஞையில்லாமல் கீழேவிழுந்துவிடுகிறார்.

சூரியனுடைய கிரணம் இதற்குக் காரணமாக இருக்கலாம்; இது காரணமாக இல்லாமலுமிருக்கலாம்; சூரியனுடைய உஷ்ணக்கிரம் கடுமையாக இல்லாத காலத்திலும் இது ஏற்படலாம்; செங்கடலிலாவது, அல்லது உஷ்ணப்பிரதேசங்களிலாவது ஓடிக்கொண்டிருக்கும் கப்பலில் இந்தப் பிடிப்பு ஏற்படலாம். எவ்விதம் நெருப்பு ஓரமாக நின்றுகொண்டிருப்பதால் நாம் உடுத்திக்கொண்டிருக்கும் உடுப்புகள் கெட்டுப்போய் விடக்கூடுமோ அவ்விதமே பூஞ்சையான நரம்புகளும் ரத்தக் கொதிப்பு அதிகரிப்பதால் பாதகமடையக் கூடும். அடுப்பங்கரையில் நிற்பவர்களுடைய உடைகள் அழிந்து போய் விடாமலிருக்கலாம்; இருந்தாலும் நெருப்பின் விக்ஷண்யம் ஏற்பட்டதால் அதற்கு குணமில்லை. நரம்புகள் விஷயமும் இதுவே. நரம்புகள்மீது அதிகச் சூடு உறைப்பதால் அவைகளுக்கு அனுகூலம் ஏற்படுவதில்லை. ஆனால் உஷ்ணம் அதிகமாக இருக்கும் பக்ஷத்தில் நரம்புகள் பூர்வஸ்திதியை அடையமுடியாமற் போய்விடும். "வெப்பப் பிடிப்பு" அபாயகரமானது.

அதிக வெப்பத்தினுல் மூளையில் சிறிது கோளாறு ஏற்படலாம். அதனுல் பீடிக்கப் பட்டவர்களுக்கு ஏதேனும் ஒரு சக்தி குறையலாம். இந்தியாவில் வெகு காலம் வசித்திருந்து விட்டு இங்கிலாந்துக்குத் திரும்பி வருகிறவர்கள் தங்களுடைய பிற் கால வாழ்வை அபூர்வமான வழியில் கழித்து வரவில்லையா?

சூரியனுடைய வீக்ஷண்யம் கடுமையாக விருப்பதாலும் ரத்தம் கொதிப்பேறலாம். உஷ்ண தேசத்தில் சூரியனுடைய கிரண மானது மூளை ஓட்டுக்குள் நுழைந்து, மூளை யைக் கெடுத்து விடலாம்.

இதற்குப் பாதுகாப்பாகவே தலையில் கேசத்தை நாம் வைத்துக்கொள்ளுகிறோம். கேசத்தின் மூலமாக உஷ்ணம் அதிகமாக சரீரத்திற்குள் உறைக்க முடியாது.

குழந்தைகளை வெயிலில் வைத்துக் கொண்டிருந்தால் சூரியனுடைய கிரணமா னது மூளையில் பிரவேசித்து, மூளைக்குக் கெடுதியை உண்டுபண்ணிவிடுமென்பது ஒவ் வொரு தாய்க்கும் தெரியும். சூரிய கிரண வீக்ஷண்யம் அதிகரித்துவிடுவதால்,குழந்தை களுக்குத் தலைவலியும் சரீர உபாதையும் ஏற்படும். ஒரு சிறியபையன் வயலில் அறுப் பு அறுத்துக் கொண்டிருந்தவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்ளுவதற்காகச் செல்லுகை யில் "என் தலை, என்தலை" என்று கூக் குரலிட்டதாக பழைய கிறிஸ்துவவேத புத் தகத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கும் கதைநமது ஞாபகத்திற்குவருகிறது அந்தப்பையனைவீட் டுக்குத் தூக்கிக்கொண்டு போனதும் அவன் இறந்து போய்விட்டான். இதுதான்முதன் முதலாக ஏற்பட்ட ஆதபலக்ஷணமாக இருக்க வேண்டும்.

உஷ்ணதேசத்தில் நெட்டியால் செய்யப் பட்ட தலைப்பாகையை வைத்துக் கொள்ளு வது புத்திசாலித்தனமான காரியம். உஷ் ணம் அதன் வழியாகப் பிரவேசிக்க முடி யாது. தவிரவும், அது வெளுப்பாக இருக் கிறது. மற்ற வர்ணங்களைவிட வெளுப்பில் தான் அதிகமாக உஷ்ணம் பிரவேசிக்க முடியாது. இதை அனுசரித்தே வெயில் காலத்தில் குதிரைகளுடைய தலையிலும் நெட்டிப் பாதுகாப்பைப் போடுகிறார்கள்.— ஹெல்த் அண்ட் ஸ்டிரெங்த்.

வைசூரியைப்பற்றித் தாய்மார்களுக்கு சில உபதேசங்கள்.

உங்களுடைய புஜத்தில் நீங்கள் வைத் துக்கொண்டிருக்கும் குழந்தையைவிட உங் களுக்கு விசேஷமானது எது இருக்கிறது? குழந்தை தன்னுடைய கண்களைத் திறந்து உங்களுடைய கண்களைப் பார்க்கையிலும், குழந்தைகளின் உதடுகளில் புன்சிரிப்பு தவ ழுகையிலும், நீங்கள் குழந்தையைவைத்துக் கொண்டிருக்கையில் அது கையால் உங்க ளுடைய சரீரத்தைத்தொட்டு விளையாடுகை யிலும் உங்களுடைய சரீர மாத்திரம் புளகா ங்கிதமடையவில்லையா? உங்களுடைய குழ ந்தையின் ஒரு கேசத்திற்கும் கெடுதிஏற்பட உங்களுடைய மனம் சகிக்குமா? அது அழு வதால் அதனுடைய முகத்தின் மந்தகாஸம் குறைவதை நீங்கள் சகித்திருப்பீர்களா? ஒருக்காலும் மாட்டீர்கள். உங்களுக்கு உங்க ளுடைய சரீரத்தைவிட உங்களுடைய குழந்தையானது அபூர்வமானது. ஆனுல் அந்தக் குழந்தைக்கு நீங்கள் பெரிய கெடுதியைச் செய்துவிட்டீர்கள். அதை எவ்விதம் செய்துவிட்டீர்கள் என்பது உங் களுக்கே தெரியாது. நேற்று உங்களு டைய கிராமத்திற்கு அம்மை குத்துகிறவர் வந்து, உங்களுடைய குழந்தைக்கு அம்மை குத்திக்கொண்டு போகும்படி சொல்ல வில்லையா? ஆனுல் நீங்கள் அடுத்த வீட்டுக் காரர்களின் அசட்டு உபதேசத்தைக் கேட்டுக்கொண்டு, உங்களுடைய வீட்டுவாயி

ழுக்குவந்த அம்மை குத்துகிறவருடைய வேண்டுகோளை உதாசீனம் செய்துவிட்டீர்கள். அவர் கிராமத்திற்கு கிராமம் சென்று கொண்டிருக்கிறார். புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு மற்றவர்களைவிட விசேஷ அனுகூலத்தைச் செய்யக்கூடிய சக்தி அவரிடத்தில் இருப்பதை நீங்கள் தெரிந்து கொள்ளவில்லை. உங்களுடைய குழந்தைக்கு அம்மை வைத்துக்கொண்டால் அதற்கு வைசூரி காணாமல் தடுக்கக்கூடும்.

சில தினங்கள்முன் மனைவியையும், மூன்று குழந்தைகளையும் விட்டுவிட்டு முத்தன் இறந்துபோய் விடவில்லையா? அவனுடைய முகம் விகாரமாகப் போய்விட்டதால், அவனுடைய சொந்தக் குழந்தைகளும் பயந்துகொண்டு ஓடிவிட்டன. எவரும் அவனுக்கருகில் செல்ல விரும்பவில்லை. உங்களுடைய குழந்தையின் முகமும் உங்களுக்கு அடையாளம் தெரிய முடியாதபடி அவலக்ஷணமடைந்துவிட வேண்டுமென்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? உங்களுடைய முகத்தைப் பார்த்துச் சிரித்துக் கொண்டிருக்கும் குழந்தையின் கண்கள் பொட்டையாகப் போய்விட வேண்டுமென்று நீங்கள் விரும்புகின்றீர்களா? இப்பொழுது விளையாடிக்கொண்டிருக்கும் உங்களுடைய குழந்தையின் அவயவங்கள் தளர்ந்ததால் அவன் தைப்படுவதைக்காண நீங்கள் விரும்புகிறீர்களா? உங்களுடைய சரீரத்திலிருந்து உற்பத்தியான அந்த ஜீவனானது எரிந்துகொண்டிருக்கும் மெழுகுவர்த்தியைப்போல் அணைந்துபோய் விடுவதை நீங்கள் விரும்புகிறீர்களா? இல்லை, இல்லை. இருந்தாலும் நேற்று நீங்கள் செய்த பிழையால் ஏற்படக்கூடிய அபாயத்தை நீங்கள் தெரிந்து கொள்ளவில்லை.

அம்மையானது நெருப்பைப்போல அபாயகரமானது. அதனுடன் விளையாடுவதற்கில்லை. அதனுடைய விஷமானது ஆகாயத்தில் சஞ்சாரம் செய்துகொண்டிருந்து அம்மை குத்திக்கொள்ளாதவர்களைப் பிடிக்கிறது. முக்கியமாக பச்சைக் குழந்தைகளையும், சிறு குழந்தைகளையுமே அது பிடிக்கிறது. ஆண்டவன் அதற்குப் பரிகாரத்தை ஏற்படுத்தியிருந்தும் நீங்கள் அதைச் செய்துகொள்ளாததாலேயே அவர் உங்களை சிக்ஷிக்கிறார். அம்மை குத்திக் கொள்ளுவது பிரமாதமானதா? நான்கு இடங்களில் குத்துவார்கள்; சில தினங்கள் வரை அசௌகரியமாக இருக்கும்; நான்கு இடங்களில் கொப்புளம் கிளம்பி சிலதினங்களில் ஆறிவிடும். இவ்வளவுதான். வைசூரியால் ஏற்படக்கூடிய சங்கடம் தெரிந்திருக்கையில் இது பிரமாதமானதா? தாய்மாராக இருக்கும் பெருமையை அடைவதற்காக பிரஸவ வேதனையை நீங்கள் அனுபவிக்கவில்லையா? வைசூரியிலிருந்து தப்புவித்துக்கொள்ளுவதற்காக இந்த அற்பக் கஷ்டத்தைக் குழந்தை அனுபவிக்கக் கூடாதா?

உங்களுடைய பெண்ணுக்கு நீங்கள் அம்மை குத்தாமலிருந்ததால் அதற்கு வைசூரி கண்டு அதனுடைய முகம் அவலக்ஷணமாகிவிடின், உங்களுடைய பிசகை அது மன்னிக்குமா? உங்களுடைய அலக்ஷியத்தினால் உங்களுடைய குழந்தையின் கண்கள் பார்வை சக்தியை இழந்துவிடுவது மன்னிக்கத் தகுந்ததா?

அம்மை குத்துகிறவருடைய வேண்டுகோளுக்கிணங்கி குழந்தைக்கு அம்மை குத்திக்கொள்ளாமல் பெரிய பிசகை நீங்கள் செய்துவிட்டீர்கள். மறுமுறை அவர் உங்களுடைய கிராமத்திற்கு வரும்பொழுதாவது உங்களுடைய குழந்தையை எடுத்துப்போய் அம்மை குத்திக்கொள்ளுங்கள். அடுத்த வீட்டுக்காரர்களுக்கும் வைசூரியால் ஏற்படக்கூடிய அபாயத்தைத்தெரிவித்து, அவர்கள் தங்களுடைய குழந்தைகளுக்கு அம்மை குத்திக்கொள்ளும்படி செய்யுங்கள்:—மெட்ராஸ் ஹெல்த் கவுன்ஸில் வெளியிட்டது.

ஆரோக்கியதீபிகை.

தொகுதி 4. நவம்பர், 1927. பகுதி 11.

இந்தியாவில் குழந்தைகளின் மரண விகிதம்.

அதன் காரணமும், அதனைத் தடுக்கும் மார்க்கமும்.

இந்தியாவில் சிசுக்களின் மரணவிகிதம் அதிகமாக விருந்துவருவது கவலைக்கிடந்தரதக்க பிரச்சினையாக இருந்து வருகிறது. இதனுடைய முக்கியத்தை ஜனங்கள் இன்னும் சரியாக உணர்ந்து கொள்ளாமலிருக்கிறார்கள். சிசுக்களினடையே மரணவிகிதம் அதிகமாக இருக்கும்படி செய்வதாலேயே ஆண்டவன் ஜனத்தொகையை ஒரு ஹத்துக்குட்படுத்தி வைத்திருக்கிறாரென்று படித்தவர்களும் சொல்லுவது சகஜமாகஇருக்கிறது. ஜனத் தொகை அதிகரித்து விட்டால் அவர்களைக் காப்பாற்றுவதற்கு இந்தியாவால் இயலாதென்றுஅவர்கள் சொல்லுகிறார்கள். ஆனால் இந்த தேசத்தின் ஆதாய மூலங்களை சரியாக அபிவிருத்தி செய்துவரின் இன்னும் அதிகமான ஜனங்களுக்கு இந்த தேசம் இடம் கொடுக்கக்கூடும். ஆனால் ஜனங்கள் திடசரீரிகளாகவும், கம்பீர புருஷர்களாகவும் இருந்தால்தான் தேசத்தின் ஆதாய மூலங்களை அபிவிருத்தி செய்வது சாத்தியமாகும். எனினும், சிசுக்களின் மரணவிகிதம் அதிகமாக இருந்து வருவதிலிருந்து, குழந்தைகள் பிறந்த ஒரு வருஷத்திற்குள்ளேயே அவர்களிடையே வியாதி பரவி விடுகிறதென்றும், அதில் தப்பிப் பிழைக்கிறவர்களும் பிற்காலத்தில் பலஹீனர்களாக இருந்து வருகிறார்களென்றும் வெளிப்படுகிறது.

இங்கிலாந்தில் மரண விகிதமானது ஆயிரத்துக்குப் பதினொன்றாக இருந்துவருகையில் இந்தியாவில் 1000-க்கு 33-பேர்கள் பிரதிவருஷமும் இறந்து வருகிறார்கள். இந்தியாவில் பிறக்கிறவர்களின் சராசரிவயது 22 ஆகவே இருக்கையில், இங்கிலாந்தில் சராசரிவயது 52 ஆக இருக்கிறது. இவ்வித நிலைமையில் ஆங்கிலத் தொழிலாளர்களைவிட இந்தியத் தொழிலாளர்களுக்கு வேலைத்திறமை குறைவாக இருப்பதிலும், இந்தியாவானது தொழில், வியாபாரம், சாஸ்திரீய ஆராய்ச்சி முதலிய விஷயங்களில் பின்னடைந்திருப்பதிலும் அதிசயமொன்றுமில்லை.

குழந்தைகள் ஜனிக்கும் காலத்திலும், பிறகு வாலப் பருவத்திலும் அவைகள் சவுகரியமான நிலைமையிலிருந்து வராததே இந்தியாவின் பொருளாதார நிலைமை கேவலஸ்திதியிலிருந்து வருவதற்குக் காரணமாகுமென்று சொல்வது அநியாயமானதாகும். இருந்தாலும் இதுவே அதற்குப் பெரும்பாலும் காரணமாக இருக்கிறது. தொழிற்சாலைகளிலும், பாரக்ஸ்களிலும் பாடசாலைகளிலும் திருப்திகரமான சுகாதார நிலைமை இருந்துவரும்படி செய்வதற்காக சட்டங்கள் இயற்றப்படுகின்றன. ஏராளமாகப் பணம் செலவழிக்கப்படுகிறது. இவ்வளவும் செய்தும் அதிகப்பலன் கிடைப்

பதில்லை. இவர்கள் கர்ப்பத்தில் தரித்து பிறகு ஜனனமாகி பூமியில் வாலப் பருவத்தைக் கழித்து வருகையில் அசௌகரியமான நிலைமையிலிருந்து வந்திருப்பதால், இந்த ஏற்பாடுகளைச் செய்யுமுன் இவர்களுடைய சரீரம் அமைக்கப்பெற்று விடுகிறது. ஆகையால் சாசுவதமான நன்மை இந்த ஸைய் முறைகளால் ஏற்பட முடியாமற் போய்விடுகிறது. இந்தியாவிலிருந்துவரும் பிரிட்டிஷ் துருப்புகளிடையே ஏற்பட்டு வரும் மரணங்களின் விகிதத்திற்கு இரட்டிப்பாக இந்திய ஸோல்ஜர்களில் இறப்பவர்களின் தொகை இருந்து வருவதிலிருந்தே இது ருஜுவாகிறது.

இவ்விதம் ஜனங்கள் அதிகமாக மரணமடைந்து வருவதற்கும் அவர்கள் துர்ப்பலர்களாகவிருந்துவருவதற்கும் காரணம் என்ன? பல காரணங்களால் இவ்வித நிலைமை ஏற்பட்டிருக்கிறது. தகுந்த வயது வருமுன் விவாகம் நடந்துவிடுவதன் பலனாக பிஞ்சிலேயே பழுப்பதால் குழந்தைகள் துர்ப்பலமுடையவைகளாக இருக்கின்றன; பெற்றோர்கள் வயிற்றுக்குப் போதிய ஆகாரமில்லாமலும், நல்ல வாச வசதிகளில்லாமலும், அசுகமான வாதாவரணத்தினிடையே வசித்தும், வயிற்றுப்போக்கு, மலேரியா முதலிய நோய்களுக்கு அடிக்கடி ஆளாகியும் பலஹீனமடைந்து வருகிறார்கள்; தாய்மார்களுக்கு கர்ப்பகாலத்தில் எவ்விதம் ஜாக்ரதையாக இருந்துவருவது என்பது சம்பந்தமான அறிவு இல்லாமலிருப்பதோடு, அடிக்கடி காணும் வியாதிகளுக்குச் சிகிச்சை செய்துகொள்ளுவதற்கு வசதிகள் கிடைப்பதில்லை; பிரசவகாலத்தில் ஸ்திரீகள் சரியாக கவனிக்கப்படாமல், பயிற்சி பெறாத தாதிகளிடம் அகப்பட்டுக் கொண்டு தவிக்க நேரிடுகிறது; சுகாதாரக் கேடான இடங்களில் பிரசவம் நடைபெறுவதால், பிரசவத்தின் பலனாக விஷ சம்பந்தம் சரீரத்தில் ஏற்பட்டு விடுவதுடன், க்ஷயரோகக் கிருமிகளும் சரீரத்தில் சேருகின்றன; பிரசவித்த ஸ்திரீகள் இறந்துபோய்விடுவதால், குழந்தைகளுக்கு இயற்கையான ஆகாரம் கிடைப்பதற்கு இடமில்லாமற் போய்விடுகிறது; துர்மார்க்க வியாதிகள் அதிக வியாபகமடைந்திருக்கின்றன; ஸ்திரீகளிடையே இந்த வியாதிகள் அதிகமாக வியாபகமடைந்திருக்கின்றன. சரியானபடி அவர்களுக்கு சிகிச்சை செய்யாததால் குறைக்காலத்தில் குழந்தைகள் பிறக்கின்றன; இந்தக் குழந்தைகள் பலஹீனமானவைகளாக இருக்கின்றன; நகர்ப்புறங்களில் ஜன நெரிசலினாலும், கெட்ட காற்றினாலும் குழந்தைகள் ஆரம்பம் முதல் கஷ்டப்படுகின்றன; கிராமாந்தரங்களில் சுகாதாரக் கேட்டினாலும், தொத்து வியாதிகளின் வியாபகத்தாலும் குழந்தைகள் கஷ்டப்படுகின்றன; வியாதியாக இருக்கும் காலத்தில் வைத்திய வசதி கிடைப்பதில்லை; பயிற்சிபெற்ற தாதிகளின் உதவி எக்காலும் கிடைப்பதில்லை.

பிரசவமானது இயற்கையாகவே ஏற்பட வேண்டிய விஷயமாயினும், நமது நவீன நாகரீகத்தில் இயற்கைக்கு விரோதமான சம்பவங்களும் நிகழுகின்றன. இதற்கு ருசுக்கள் கர்ப்பகாலத்திலேயே காணப்படுகின்றன. இங்கிலாந்தில் கர்ப்பமாக இருக்கும் ஸ்திரீகள் பிரசவகாலத்திற்குச் சில மாதங்கள் முன்முதலே தகுந்த வைத்தியர் அல்லது தாதியின் உதவியைத் தேடிக்கொள்ளுகிறார்கள். கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்படும் கோளாறுகளுக்கு அப்போதைக்கப்போது சிகிச்சை செய்துகொண்டுவிடின் பிறகு அபாயம் ஏற்படாமல் தடுத்துக்கொள்ளலாம். அந்தக்காலத்தில் கவனிக்காமலிருந்துவிட்டால் பிறகு ஸ்திரீகளை ஆஸ்பத்திரிக்கு சிகிச்சைக்கு அனுப்பவேண்டிவருகிறது; அல்லது தனவந்தர்களாக இருந்தால் தகுந்த வைத்தியர் அல்லது தாதியை வீட்டுக்குத் தருவித்து சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டிவருகிறது. கர்ப்பமாக இருக்கும் இந்திய ஸ்திரீகள் பின்னால் தங்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய சோதனைக்கு தகுந்த முன் ஜாக்கிரதைகளைச் செய்து கொள்ளுவதில்லை. கர்ப்பகாலத்தில் கடுமையான உபாதைகள் ஏற்பட்டாலன்றி அவைகளை அவர்கள் லக்ஷியம் செய்வதில்லை. அந்தக்காலத்தில் அவர்கள் வைத்திய உதவியை நாடினாலும் நேரில் வைத்தியர்களிடம் செல்லுவதில்லை. தங்களுடைய கணவர்கள்

மூலமாகச் செய்தி சொல்லி அனுப்புகிறார்கள். அவர்கள் பிரஸவ விஷயத்தில் பரிச்சயமில்லாத வைத்தியர்களுடைய யோசனையை கேட்டுக் கொண்டு வந்து விடுகிறார்கள். இதனால் பிரசவ காலத்தில் சகிக்க முடியாத கஷ்டம் ஏற்படுகிறது. பிரஸவ காலத்தில் இழுப்பு ஏற்பட்டு, கர்ப்ப ஸ்திரீகள் பிரக்ஞையை இழந்து விடுகிறார்கள்; அல்லது அந்தக்காலத்தில் அவர்களைப் பார்க்கும் வைத்தியர்கள் அவர்களுடைய எலும்புகளில் கோணலேற்பட்டிருப்பதால் குழந்தை வெளியேவருவது கஷ்டமென்றாவது அல்லது குழந்தை சரியான பாணியில் இருந்து வரவில்லையென்றாவது அப்பொழுது தெரிந்து கொள்ளுகிறார்கள். ஒவ்வொரு நிமிஷமும் அந்த ஸ்திரீயின் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படக் கூடியதாக இருக்கையில் அவளுடைய புருஷனும் மற்றவர்களும் கூடி பேனுட்டு வைத்தியர்களைக் கூப்பிடலாமா, அவ்விதமாயின் யாரைக் கூப்பிடுவது, ஸ்திரீ வைத்தியர் யாரேனும் இருக்கிறார்களா, அவர்களில்லாவிடில் புருஷர்களான வைத்தியர்களைக் கூப்பிடலாமா, அவர்கள் எவ்வளவு தொகை கேட்பார்கள், எவ்வளவு தொகை கொடுக்கமுடியும் என்று யோசிக்க ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள். இத்தகைய குருட்டு யோசனைகளில் பல மணி நேரத்தை அவர்கள் கழித்து விடுகிறார்கள்; சில சமயங்களில் நாளைக்குப் பார்த்துக்கொள்ளலா மென்றாவது, சுகப்பிரஸவ மேற்பட்டுவிடலாமென்றாவது அவர்கள் முடிவுசெய்துகொண்டு விடுகிறார்கள். ஆனால் கர்ப்ப ஸ்திரீயோ அறையில் கிடந்து தவிக்கிறாள்; அந்த சமயத்தில் உபகாரம் செய்வோர்க்கு எதையுங்கொடுக்க அவள் தயாராக இருக்கிறாள். சில சந்தர்ப்பங்களில் பிறருடைய உதவியின்றியே சில கேஸ்களில் பிரசவமாகிவிடுகிறது; சில கேஸ்களில் சஸ்திரங்களின் உதவியைக்கொண்டு குழந்தையை வெளிப்படுத்த வேண்டி வருகிறது. அதிககால தாமதம் ஏற்பட்டு விடுவதால் குழந்தைகளுக்கு ஏதேனும் அபாயம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. ஒருவேளை குழந்தையை உயிருடன் வெளிப்படுத்தினாலும் சில வாரங்களில் அது இறந்து போய் விடுகிறது: கர்ப்ப ஸ்திரீயானவள் அதிக காலம் அவஸ்தைப் படுவதால் அவளுடைய சரீர சக்தி ஒடுங்கி, சரீரத்தில் விஷ சம்பந்த மேற்பட்டு, அவள் மரணமடைந்து விடுவதால் குழந்தைக்கு இயற்கையான ஆகாரம் கிடைக்க வழியில்லாமற்போய் குழந்தை இறந்து போய்விட நேரிடுகிறது.

ஆனால் இத்தகைய நிலைமையானது சில பிரஸவ கேஸ்களில்தான் ஏற்படுகிறது. குழந்தைகளில் பெரும்பாலானவை சுலபமாக வெளிப்பட்டு விடுகின்றன. அவைகளிற் பல குழந்தைகளுக்கு தாயாரே பால் கொடுப்பதால் நன்றாக வளருகின்றன. இருந்தாலும் இவைகளிடையேயும் மரண விகிதம் அதிகமாக இருக்கிறது. இதற்குக் காரணமென்ன ?

பயிற்சி பெறாத தாதிகளுக்கு உடற் கூறாவது, வைத்தியமாவது, சிச்ருஷை செய்வதாவது தெரியாது. இருந்தாலும் அவர்களுடைய விதிகள் கண்டிப்பானவைகளாக இருக்கின்றன. நமது வீடுகளி லிருக்கும் ஸ்திரீகளும் இவைகளை சுலபமாக நம்பி விடுகிறார்கள். புருஷர்களுக்கு இந்த விதிகளில் நம்பிக்கை யிருக்கலாம்; அல்லது அவர்களுக்கு நம்பிக்கை யில்லாம லிருக்கலாம். ஆனால் அவர்கள் இதில்தலையிடுவதில்லை. உதாரணமாக, தொப்புள் கொடியை ஒரு அசுத்தமான கத்தியால் அறுக்கிறார்கள். இதனால் இசிவு ஏற்பட்டு,குழந்தைஇறந்துபோய் விடலாம். குழந்தை பிறந்த 3 நாள் வரையில் அதற்குத் தாய்ப்பாலை அனுமதிப்பதில்லை. வேறு பலவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்த ஆகாரத்தைக் கொடுக்கிறார்கள். இவைகள் தகுதியற்றவைகளாக இருக்கின்றன. சில இடங்களில் குழந்தையினுடைய மூத்திரத்திலேயே சுத்தி செய்யப்படாத சர்க்கரையைச் சேர்த்துக் கொடுக்கிறார்கள்; சில இடங்களில் சாராயத்தைக் கொடுக்கிறார்கள். இவ்விதம் செய்கையில் குழந்தைகளுக்கு ஆரம்பத்திலேயே அஜீரணமேற்படுவதில் அதிசயமொன்றுமில்லை. சில கேஸ்களில்

அழுக்கடைந்த கைவிரல்களால் பலாத்காரமாக குழந்தைகளின் தொண்டையிலிருந்து கோழையை வழிக்கிறார்கள். குழந்தை இயற்கையாக மலப்பிரவர்த்தி செய்துகொள்ளக் கூடிய நிலைமை ஏற்படுமுன் பலவந்தமாக ஆசனத்துவாரத்தில் விரலைவிட்டு மலத்தை வெளிப்படுத்த முயற்சி செய்யப்படுகிறது. புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையானது ஒரு நுட்பமான செடியைப்போன்றது. இவ்வித துஷ்க்ருத்தியங்களைச் செய்கையில் திடமான குழந்தைகளும் பலஹீனமடைந்து, சில வாரங்களுக்குள்ளேயே துர்பலமடைந்துவிடுவதில் அதிசயமொன்றுமில்லை.

இந்தியத் தாய்மார்கள் கர்ப்பகாலத்திலாவது பிரஸவகாலத்திலாவது தங்களுக்காவது பிறகு குழந்தைக்கு உபாதை ஏற்படுகையிலாவது தகுந்த வைத்திய உதவியை விரும்பினால் அது அவர்களுக்குக் கிடைப்பதில்லை. ஸ்திரீகள் வைத்தியசாலைகள் நமது தேசத்தில் மிகவும் குறைவாகவே இருக்கின்றன. தேர்ச்சிபெற்ற தாதிகளின் தொகையும் குறைவாக இருக்கிறது. அவர்களைக் கூப்பிட்டாலும் அதிகப்பணம் கேட்கிறார்கள். சாமான்யர்கள் இவ்வளவு பணம் கொடுக்க முடிவதில்லை.

சிறிய குழந்தைகள் தங்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் உபாதைகள் இன்னவையென்று சொல்லமுடியாத நிலைமையில் இருந்துவருவதால் அவைகளுக்கு சிகிச்சை செய்வது கஷ்டமான காரியமாக இருக்கிறது. குழந்தைகளுக்கு சிகிச்சை செய்வோர் நல்ல அனுபவமுள்ளவர்களாக இருக்க வேண்டும். இங்கிலாந்தில் குழந்தைகளுக்குச் சிகிச்சை செய்வதற்காகவென்று பல வைத்தியசாலைகள் இருக்கின்றன. அங்கு குழந்தை வைத்தியம் சொல்லிக் கொடுக்கப்படுகிறது. குழந்தை வைத்தியத்தில் தேர்ச்சி பெற்றவர் அங்கிருக்கிறார்கள். இந்தியாவில் அத்தகைய ஆஸ்பத்திரிகளாவது, வைத்தியர்களாவது மிகவும் குறைவு. இதனால் குழந்தைகள் வியாதிகளைப்பற்றி அதிகமாக இங்கு தெரிந்திருக்கவில்லை.

சிசுக்களின் மரண விகிதம் அதிகமாக இருப்பதற்கு ஸ்திரீகள் நிரக்ஷர குக்ஷிகளாக இருப்பதும் ஒரு முக்கியகாரணமாக இருக்கிறது.

இந்தியாவில் 200 ஸ்திரீகளுக்குள் ஒரு ஸ்திரீயே எழுதப்படிக்கத் தெரிந்தவளாக இருக்கிறாள். இங்கிலாந்தில் எல்லா ஸ்திரீகளும் படித்தவர்களாக இருக்கிறார்கள். பள்ளிக்கூடங்களில் சுக வழிகளையும் அவர்கள் தெரிந்துகொண்டிருக்கிறார்கள். பிரசங்கங்களைக் கேட்பதாலும், தாய்மார்கள் கூட்டங்களில் பிரசன்னமாக விருப்பதாலும், சிசுக்களின் பராமரிப்பு ஸ்தாபனங்களுக்குச் சென்று பார்ப்பதாலும், பத்திரிகைகளைப் படிப்பதாலும் அவர்களுடைய அறிவை வளர்த்துக்கொள்வதற்கு வழிகள் இருக்கின்றன. குழந்தையின் நிலைமையைச் சீர் தூக்கிப்பார்த்து, அதனால் ஏற்படக்கூடிய பலாபலன்களை உணர்ந்து, காலதாமதமன்னியில் சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டிய அவசியத்தைத் தெரிந்து கொண்டவர்களாக அவர்கள் இருக்கிறார்கள். இந்தியத் தாய்மார்களுக்கு சுக வழிகளே தெரியாமலிருக்கிறது. தன்னைப்போல அறிவிலிகளான அடுத்த வீட்டுக்காரர்களைத் தவிர மற்றவர்களை சந்தித்துப்பேச முடியாத அடக்கமான வாழ்வை அவர்கள் நடத்தி வருகிறார்கள். நல்ல யோசனை எது, கெட்ட யோசனை எது என்று தெரிந்துகொள்ளக் கூடிய சக்தி அவர்களுக்கு இல்லை. குழந்தைக்கு ஏதேனும் உபாதை ஏற்பட்டால் தானாகவே அது குணமடைந்து விடுமென்று அவர்கள் நினைக்கிறார்கள். உபாதை கடுமையாக இருந்தால் அண்டை வீட்டுக்காரர்களாவது தாதிகளாவது சொல்லும் யோசனையின்படி செய்கிறார்கள். "எல்லா வழிகளையும் அனுஷ்டித்துப் பார்த்துவிட்டு உங்களிடம் வந்திருக்கிறேன்" என்று சொல்வதை வைத்தியர்கள் அடிக்கடி கேட்டிருப்பார்கள். வைத்தியருடைய வேலையில் குறுக்கிடுவதற்காக அவ்விதம் ஜனங்கள் சொல்லுகிறார்களே யன்றி, அவர்களுடைய யோக்கியதையில் நம்பிக்கைக் குறை

வினலன்று. ஆனால் அவ்விதம் அவர்கள் வைத்தியர்களிடம் வருவதற்குள் வைத்தியர்களும் சமாளிக்கமுடியாத விதமாக குழந்தையின் வியாதி முற்றிப் போய்விடுகிறது.

எவ்விதம் சிசுக்களின் மரணவிகிதம் அதிகமாக இருப்பதற்குப் பல காரணங்களிருக்கின்றனவோ, அவ்விதமே அதைக் குறைத்துக் கொள்ளவும் பல உபாயங்கள் இருக்கின்றன. இப்பொழுது ஜனங்களுக்குப்போதிய அளவு ஆகாரம் கிடைப்பதில்லை; வாச வசதியும் குறைவாக இருக்கிறது; அவர்கள் வசிக்கும் இடங்களின் சுகாதார நிலைமையோ அதிக மோசமாக இருக்கிறது. இதனால் அவர்களிடையே தொத்துவியாதிகள் அடிக்கடி தலைக் காட்டுகின்றன. தேகத்தில் போதிய சக்தி இல்லாததால் தங்களுடைய நிலைமையை அபிவிருத்தி செய்து கொள்ளவாவது, தங்களுடைய சமூகத்திற்கு திரவியத்தைச் சேர்க்கவாவது, கல்வி கற்றுக் கொள்ள முயற்சி செய்யவாவது, சரியானபடி தங்களுடைய குழந்தைகளைப் பராமரித்து வரவாவது அவர்களால் சாத்தியப்படுவதில்லை. இவ்வித நிலைமையை மாற்றி, இந்தத் தலைமுறையிலுள்ள குழந்தைகளையாவது சரியானபடி பராமரித்து வரநாம் ஏற்பாடுசெய்யும் பக்ஷத்தில் செல்வமும் கல்வியும் சுகாதார நிலைமையும் தானாகவே ஏற்படும்.

அடியிற்கண்ட துறைகளில் அபிவிருத்தி ஏற்படுத்துவதை நமது முக்கிய நோக்கமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஸ்திரீகள் வைத்யசாலைகளை அதிகமாக ஏற்படுத்த வேண்டும்; கர்ப்பகாலத்திலும், பிரஸவ காலத்திலும், குழந்தைகளின் வாலப்பருவத்திலும் தகுந்த உதவியைச் செய்வதற்காகப் பல ஸ்திரீகளுக்குப் பயிற்சி கொடுக்கவேண்டும்.

முதல்தரத் தாதிகளுக்கும், உள்நாட்டு மருத்துவச்சிகளுக்கும் நல்ல பயிற்சி கொடுக்கவேண்டும். உள்நாட்டு மருத்துவச்சிகளுக்குச் செலவு அதிகமாக ஏற்படாது; ஜனங்களுக்கும் அவர்களிடத்தில் நம்பிக்கையுண்டு. சாமான்ய கேஸ்களில் என்ன செய்ய வேண்டுமென்பதை அவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுத்து விடலாம். இருந்தாலும் சாமான்ய கேஸ்களிலும் வெகு ஜாக்ரதையாகவும் தூய்மையான வழியிலும் சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய அவசியம். மருத்துவச்சிகளுக்குத் தகுந்த பயிற்சி கொடுக்காமல் விட்டுவைத்திருந்தால் தாய்மார்கள், குழந்தைகள் இவர்களுடைய உயிருக்கு அபாயமேற்படாமல் பாதுகாக்கக் கூடிய முன் ஜாக்கிரதையான ஏற்பாடுகளை அவர்கள் தெரிந்து கொள்ள மாட்டார்கள். ஆகவே உள்நாட்டு மருத்துவச்சிகள் வேலை செய்யுமிடங்களில் அவர்களுடைய வேலையை மேன் பார்வை பார்த்து வருவதற்காக பயிற்சி பெற்ற தாதி இருந்துவர வேண்டும். மருத்துவச்சிகள் அவசியமான முன் ஜாக்கிரதைகளை எடுத்துக் கொள்ளுகிறார்களா வென்பதைக் கவனித்து, அவ்விதம் முன் ஜாக்கிரதை எடுத்துக் கொள்ளாதவர்கள் விஷயத்தை முனிசிபல் அதிகாரிகளுக்காவது ஜில்லா அதிகாரிகளுக்காவது ரிபோர்ட்டு செய்யவேண்டும். அவர்களுக்கு அந்த மருத்துவச்சிகளைத்தண்டிக்கவும், அவசியமான முன்ஜாக்கிரதைகளைச் செய்து கொள்ளும்படி நிர்ப்பந்திக்கவும் அதிகார மிருக்கவேண்டும். ஸ்திரீகள், குழந்தைகள் பராமரிப்பு விஷயத்தில் இந்த ஏற்பாடானது அத்தியாவசியமானதாக இருக்கிறது. ஸ்திரீகளுக்குள் கல்வி அறிவு பெற்றவர்களின் தொகை மிகவும் குறைவாக இருக்கிறது; எல்லோருக்கும் கல்வி கற்பிப்பதெனில் ஏராளமாகச் செலவு ஏற்படும். ஆகவே சிசுக்களின் பராமரிப்பு ஸ்தாபனங்களை இந்தியாவில் பல இடங்களில் ஏற்படுத்த வேண்டும். அங்கு பயிற்சிபெற்ற ஒரு உபாத்தியாயர் இருந்துகொண்டு ஸ்திரீகள் கர்ப்ப காலத்திலும், பிரஸவ காலத்திலும், பிரஸவத்திற்குப் பிறகும் எவ்விதம் நடந்து கொள்ள வேண்டுமென்பதைப் போதிக்க வேண்டும். இந்த ஸ்தாபனங்களை ஏற்படுத்துவதற்குப் பணச் செலவு ஏற்படுமென்பது வாஸ்தவமே. ஆனால் எல்லா ஸ்திரீகளுக்கும் கல்வி அறிவைப் புகட்டுவதற்கு ஏற்படக் கூடிய செலவைக் கவனிக்கையில் இதற்காக

ஏற்படக்கூடிய செலவு மிகவும் குறைவானதென்றே சொல்லவேண்டும்.

தாய்மார்களுக்குப் போதிப்பது இந்த ஸ்தாபனங்களின் முக்கியநோக்கமாக இருக்கவேண்டுமாயினும், இந்த ஒரு வேலையுடன் மட்டில் இந்த ஸ்தாபனங்கள் நின்று விடக்கூடாது. சுகசரீரிகளாகவுமுள்ள குழந்தைகள் சரியாக வளர்ந்து வருகின்றனவாவென்று கவனித்து வரவேண்டும்; வியாதி காணுகையில் அதைக் கண்டு பிடிக்கவேண்டும்; உடனே குழந்தைக்குத் தகுந்த சிகிச்சை செய்விக்கும்படி தாய்மார்களை நிர்ப்பந்தப் படுத்தவேண்டும். ஆஸ்பத்திரிக்கு அனுப்பவேண்டியதாக இல்லாத சில்லரைக் கோளாறுகளுக்கு இந்த ஸ்தாபனங்களிலேயே சிகிச்சை செய்து விடவேண்டும். ஏழைகளாகவுள்ள தாய்மார்களுக்கு வீடுகளில் குழந்தைகளுக்குச் சரியாக ஸ்நானம் செய்விப்பதற்கு வேண்டிய வசதிகள் குறைவாக இருக்குமாதலால் இந்த ஸ்தாபனங்களில் அதற்கு வசதியிருக்கவேண்டும். சில கேஸ்களில் குழந்தைகளுக்காவது தாய்மார்களுக்காவது இலவசமாகப் பாலைக்கொடுக்கவேண்டும். வாரமொரு முறையாவது, இருமுறையாவது குழந்தை வைத்தியர்கள் இந்த ஸ்தானங்களுக்குவந்து, பிணியாகவுள்ள குழந்தைகளுக்குச் சிகிச்சை செய்யவேண்டும்.

இவைகளைத்தவிர ஸ்திரீகள், குழந்தைகள் விஷயத்தில் மாகாண கவர்ன்மெண்டுகள் அவசியமான சட்டங்களை இயற்றவேண்டும். மருத்துவச்சிகளைப் பதிவு செய்வதற்கு ஸ்தல ஸ்தாபனங்களுக்கு அதிகாரம் கொடுக்கும் சட்டத்தை முதலில் இயற்றி வைக்கவேண்டும். இவ்விதம் பதிவு செய்துகொண்டவர்களே பிரஸவத்தை நடத்தி வைக்கலாமென்று ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். சிறிது காலம் பயிற்சி பெறவும், சில முறைகளை அனுஷ்டிக்கவும் மருத்துவச்சிகளை நிர்ப்பந்திப்பதற்கு ஸ்தல ஸ்தாபனங்களுக்கு அதிகாரமிருக்கவேண்டும். இந்த விதிகள் சரியாக நிறைவேற்றி வைக்கப்படுகின்றனவாவென்று கவனித்துக்கொள்ளுவதற்கு பயிற்சி பெற்ற ஒரு தாதியை சூப்பர்வைசராக நியமித்துக்கொள்ள ஸ்தல ஸ்தாபனங்களுக்கு அதிகாரமிருக்கவேண்டும்.

இரண்டாவதாக பிரஸவ, சிசு சம்ரக்ஷண போர்டுகளை மாகாண கவர்ன்மெண்டுகள் ஏற்படுத்தி, சுகாதார இலாகாவுடன் இவைகளை இணைக்கவேண்டும். இந்த போர்டுகளில் ஸ்திரீவைத்தியர்களுக்குப் பிரதிநிதித்வம் கொடுக்கவேண்டும். சிசுக்களின் பராமரிப்பு வேலையைக் கவனித்து வரும் ஸ்தல ஸ்தாபனங்களுக்கும் தர்மஸ்தாபனங்களுக்கும் கிராண்டுகள் கொடுக்க இந்த போர்டுகளிடம் பணத்தைக் கொடுத்துவைக்கவேண்டும். இவ்விதம் செய்தால் எங்கும் ஒரேவிதமாக வேலைநடைபெறும்படி போர்டுகள் கவனித்துக்கொண்டு, அப்போதைக்கப்போது அவசியமான யோசனைகளைச் சொல்லி வரலாம். இந்த போர்டுகள் நிபுணர்கள் அடங்கியதாக இருக்குமாதலாலும், அவர்கள் இந்தியாவிலிருந்து வரும் நிலைமையை அறிந்தவர்களாக இருப்பார்களாதலாலும் இத்துறையில் விசேஷ அபிவிருத்தி ஏற்பட்டு விடும்.

சிசு சம்ரக்ஷண வேலையின் பலன் கிடைக்க வேண்டுமானால் பிறகு பாடசாலைகளில் படிக்கும் சிறுவர் சிறுமிகளை வைத்தியர்களைக் கொண்டு பரிசோதனை செய்விக்கவேண்டும். ஒரு பள்ளிக்கூடத்தில் வியாதி இல்லாத ஒரு குழந்தைகூட இருக்கவில்லையென்று சமீபத்தில் வெளியான ஒரு யாதாஸ்தில் காணப்படுகிறது.

இதர தேசங்களில் சிசுக்களின் பராமரிப்பு வேலையைச்செய்து வந்திருப்பதால் சில சித்தாந்தங்கள் செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. அவைகள் இந்தியாவின் விஷயத்திலும் பிரயோகப்படக் கூடியவைகளாக இருக்கும்:—நேஷனல் பேபிவீக்.

காலராவைத் தடுக்கும் விதம்.

(டாக்டர் சபில்தாஸ்.)

காரணம்:—நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்திலாவது, பானத்திலாவது சேர்ந்து நமது வாயின் வழியாக சரீரத்தில் நுழைந்துவிடும் ஒருவிதக் கிருமியினுல் காலரா உண்டாகிறது. காலரா கண்டவர்களிடம் நெருங்கிப் பழகுவதாலும் வியாதி தொத்தக்கூடும். இருந்தாலும் முக்கியமாக ஜலாதாரமே இந்த வியாதி பரவுவதற்குக் காரணமாக இருக்கிறது. ஈக்கள் இந்த வியாதி பரவும்படிசெய்கின்றன. காலராக் கிருமிகளை ஈக்கள் கால்களில் ஏற்றிக்கொண்டுவந்து நமது ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் உதிர்த்துவிடலாம்; அல்லது காலராக் கண்டவர்களுடைய மலத்தில் உட்கார்ந்திருந்த ஈக்கள் நேராக நமது ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் மீது வந்து உட்கார்ந்து விடலாம் பழவகைகளும் பாகம் செய்யப்படாத ஆகாரப்பதார்த்தங்களும் ஒரு விதத்தில் இந்த வியாதி பரவுவதற்குக் காரணமாக இருக்கின்றன. சூரியபாடம் செய்யப்பட்ட மீன்களில் அவ்வித பாடம் செய்யப்படுகையில் ஈக்கள் வந்து மொய்க்க இடமிருப்பதால்,காலராவை அவை வியாபகப்படுத்துகின்றன. பாலும் காலராவை வியாபகப்படுத்தக் கூடியதாக இருக்கிறது. மனிதர்களாலேயே முக்கியமாக இந்த வியாதி பரப்பப்படுகிறதென்பது இப்பொழுது ஒப்புக்கொள்ளப்படுகிறது. காலராக் கண்ட பிணியாளர்களுக்கு சிஷ்ருஷை செய்கிறவர்களில் 100-க்கு 20-பேர்கள் காலராக் கிருமிகளைச் சுமந்து செல்லுகிறார்கள். இவர்களுடைய மலத்திலும் இரண்டுமாதகாலம்வரை காலராக் கிருமிகள் வெளிப்பட்டுக் கொண்டுவந்திருப்பதற்கு ஆதாரமிருக்கிறது. காலராக் கண்டவர்களைவிட வெளித் தோற்றத்திற்கு ஆரோக்கியமாக இருந்து கொண்டு காலராக் கிருமிகளை வெளிப்படுத்தி வருகிறவர்களால் அதிக அபாயம் ஏற்படக்கூடும்.

தடுப்பு:—சரீரம் எப்பொழுதும் ஆரோக்கியமாக இருந்துவரும்படி செய்து கொள்ள வேண்டும். அதிகமாகச் சாப்பிடக்கூடாது; மலச்சிக்கல் உபாதைக்கு இடங்கொடுக்கக் கூடாது; சரீரம் களைக்கவும் விடக்கூடாது. மலச் சிக்கல் இருந்தால், லேசான பேதி மருந்தையே உபயோகிக்க வேண்டும். சரீரத்தில் காலராக் கிருமிகள் சேர்ந்திருப்பவர்கள் கடுமையான பேதிமருந்தைச் சாப்பிட்டால் காலராக் கண்டுவிடலாம். அடிவயிற்றில் சீதளம் ஏற்படாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டு . சுத்தம் செய்யப்பட்ட ஜலத்தையே பருகவேண்டும். பாலானது சமீபத்தில் காய்ச்சப்பட்டதாக இருக்கவேண்டும். பாகம் செய்யப்படாத மரக்கறிகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது. புதிதாகத் தயாரித்ததாக இராத ஆகாரங்களை திரஸ்காரம் செய்துவிட வேண்டும். பானங்களுடன் பனிக்கட்டியைச் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது. பானங்களைப் பனிக்கட்டியில் வைத்து குளிர்ச்சியை உண்டுபண்ணிக் கொள்ளலாம். பழங்களை நல்ல வென்னீரில் 2, 3 நிமிஷ நேரம் போட்டு வைத்திருந்தால், அவைகளால் அபாயம் ஏற்படாது.

காலராவைத் தடுக்கக்கூடிய மருந்தைச் சரீரத்திற்குள் குத்திச் செலுத்திக் கொள்ளுவதுதான் எல்லாவற்றிலும் விசேஷமான பாதுகாப்பாகும். முதலில் 0. 5 ஸி ஸி. சரீரத்தில் குத்திச் செலுத்திக்கொள்ள வேண்டும். 10 தினங்களுக்குப் பிறகு 0. 1. ஸி. ஸி. குத்திச் செலுத்திக்கொள்ள வேண்டும். திடீரென்று வியாதி கண்டுவிட்டால் 0. 1. ஸி. ஸி. குத்திச்செலுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு நகரிலாவது, கிராமத்திலாவது காலரா கண்டுவிட்டால் அனுஷ்டிக்க வேண்டிய முறைகள்.—

1. காலராக்கண்ட வீட்டைக் காலி செய்துவிட வேண்டும். தரையெங்கும் கடுமையான கிரிஸால் சொல்யூஷனல் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். பிணியாளியின் துணி

களையும், படுக்கையையும் கொளுத்திவிட வேண்டும்.

2. பிணியாளி இருந்த அறையில் இருந்த தளவாட சாமான்கள், பாய்கள், உடுப்புகள் முதலியவைகளை தினந்தோறும் வெயிலில் உலர்த்த வேண்டும்.—

ஜலசப்ளை.—

(அ) நாம் பானம் செய்யும் ஜலத்தை நன்றாகக் காய்ச்சவேண்டும்; அல்லது லப்புத் திராவகத்தை அதில் கலக்க வேண்டும்; அல்லது பர்மாங்கனேட் ஆப் பொட்டாஷை அதில் சேர்க்கவேண்டும். ஜலத்தைக் காய்ச்சுவது அவ்வளவு திருப்திகர மானதன்று. அதில் கஷ்டமும் செலவும் இருக்கிறது.

(ஆ) கிணறுகளை உபயோகித்து வருமிடங்களில் ஜலத்தில் பொட்டாஷியம் பர்மாங்கனேட்டைப் போடவேண்டும். கிணற்றிலிருக்கும் ஜலத்திற்குத் தகுந்தபடி ஒரு அவுன்ஸ் முதல் 4 அவுன்ஸ் வரை அதைப்போட வேண்டும். கிணற்றிலிருந்து ஜலத்தையெடுக்க சுத்தமான பாத்திரத்தையே உபயோகிக்க வேண்டும். தோல்பைகளைச் சுத்தம் செய்வது கஷ்டமானதால், அவைகளை உபயோகிக்கக் கூடாது. தகர வாளிகளையே உபயோகிக்கவேண்டும். கிணற்று ஜலத்தை எவரும் அசுத்தம் செய்து விடாமலிருப்பதற்குத் தகுந்த காவல் போடவேண்டும்.

(இ) பழைய சட்டிகளை உடைத்து விட்டுப் புதிய சட்டிகளை வாங்கிக்கொள்ளவேண்டும்.

4. ஈக்கள்.— ஈக்களை ஒழிப்பதற்குப் பலமாக முயற்சி செய்யவேண்டும். ஈக்கள் முட்டை இடாமலும் தடுக்கவேண்டும்.

5. பாக ஏற்பாடுகள்.—ஆகாரம் கெட்டுப் போய்விடாமலிருப்பதற்காக

(1.) அதுஉஷ்ணமாக இருக்கையிலேயே புசிக்கவேண்டும்.

(2.) அதை மஸ்லின் அல்லது வேறு மூடிகளால் மூடிவைக்கவேண்டும்;

(3.) அதை ஆகாரப் பதார்த்தங்களுக்காக ஏற்பட்டுள்ள பெட்டிகளில் வைத்திருக்க வேண்டும்; அல்லது

(4.) பாகம் செய்யும் இடத்தில் கிரிஸால் சொல்யூஷனை தெளிக்கவேண்டும்.

6. காலராப் பிணியாளர்களால் பிறருக்கு அந்த வியாதி தொத்தாமலிருக்கும் பொருட்டு, அவர்களைத் தனியான இடத்தில் வைத்திருக்கவேண்டும்.

7. காலராக் கேஸ் கண்டால் உடனே அதிகாரிகளுக்கு அறிவிக்கவேண்டுமென்று விளம்பரப் படுத்தவேண்டும்.

8. காலராக் கண்டவர்களின் மலத்தைக் கொளுத்தி, பிறகு புதைத்து விட வேண்டும், அல்லது எரித்துவிட வேண்டும்.

9. காலராக் கண்டவர்களுக்கு சிஷ்ருஷை செய்கிறவர்கள் தங்களுடைய கைகளை நச்சுக்காற்றகற்று மருந்தால் சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும்.

யோகாப்பியாசம்.

(ஸ்ரீ ராம் எழுதியது.)

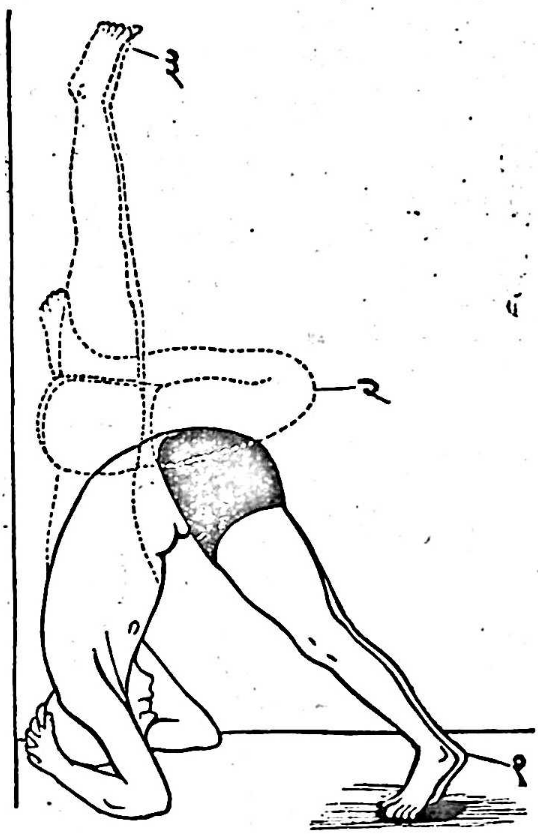
கடிதம் 7.

அன்பார்ந்த நண்பர்களே,

சிரசாஸ் அவன் என்பது நமது சரீரத்தை அப்படியே தலை கீழாகத் தலையின் மேல் நிறுத்துவதாகும். மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் ஆயிரக்கணக்கான உபாதைகளை நிவர்த்திசெய்வதற்கு இது சக்தியுடையதாக இருப்பதால் யோகாப்பியாஸங்களில் இது விசேஷமானதென்று சொல்லவேண்டும். இந்த அப்பியாசத்தைப் பலவழிகளில் செய்யலாம். ஆனால்

படத்தில் காட்டியிருக்கிறபடி செய்வதுதான் சுலபமானது.

ஒரு சுவற்றின் ஓரமாக மிருதுவான மெத்தையையாவது, கம்பிளியையாவது தரையில் விரித்துக்கொள்ளுங்கள். புதிதாக இந்த அப்பியாசத்தைச் செய்கிறவர்கள் சரீரம் ஆடிப்போய்விடாமலிருப்பதற்காக சுவற்றை உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டும். சில வாரங்கள் வரை இதைச் செய்து வந்தால், சுவற்றின் உதவியே பிறகு அவசியமாக இராது. இரண்டு கைகளையும் கோர்த்துக் கொண்டு முன் கையை மெத்தை மீது வைத்து அழுத்திக்கொள்ளவேண்டும். தலையை உள்ளே தள்ளி இரண்டு கைகளுக்கு மிடையே வைத்துக்கொண்டு, சரீரத்தையும் கால்களையும் படத்தில் (1) காட்டியிருக்



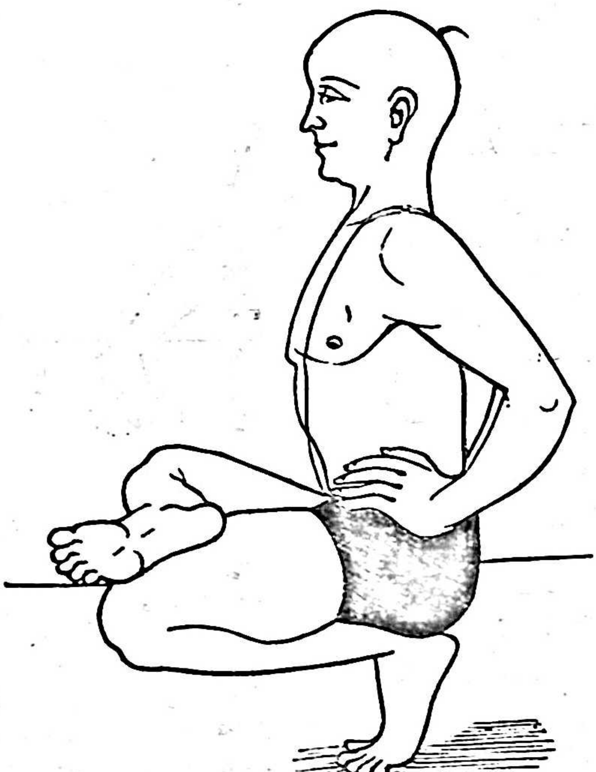
7

கும் தோரணையில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். பிறகு மெதுவாகக் கால்களைத் தூக்கி, படத்தில் (௨) காட்டியபடி முதுகானது சுவற்றோடு ஒட்டியிருக்கும்படி செய்து கொள்ளவேண்டும். பிறகு கால்களை உயரத் தூக்கவேண்டும். குதிகால்கள் மட்டில் சுவற்றில் தண்டவேண்டும். மெதுவாக சுவாஸத்தை இழுத்து பிறகு மெதுவாகக் காற்றை வெளியே விடவேண்டும். கழுத்தை நேராக வைத்துக்கொண்டு, சுளுக்கு ஏற்படாமல் தடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். ஒரு நிமிஷ நேரமாவது அதற்குக் குறைவான காலமாவது இதே பாணியில் இருந்து வரவேண்டும். சிறிது காலம் பழக்கம் ஏற்பட்ட பிறகு 5 நிமிஷ நேரம் வரை இவ்விதமே சரீரத்தை வைத்துக்கொள்ளலாம். பிறகு கால்களை மெதுவாகக் கீழேகொண்டு வந்து, தலையில் வந்து சுமந்திருக்கும் ரத்தமானது சரீர மாத்தியந்தம் பரவும்படி எழுந்து நேராக நிற்கவேண்டும். இதேமாதிரி இரு

முறை செய்யவும். காலை ஆகாரத்தைப் புசிப்பதற்கு முன்னராவது, இராப்போஜனத்திற்கு இரண்டொரு மணிநேரம் முன்னராவதுதான் இந்த அப்பியாசத்திற்கு எடுத்த காலம்.

சிறிது நேரமாவது ரத்தம் தலையில் சேர்ந்து, அடிவயிற்றில் பளுவில்லாமலிருக்கும்படி செய்வதே இந்த அப்பியாசத்தின் நோக்கம். இந்த வியாயாமத்தைச் செய்கையில் சரீரத்தின் பல பாகங்களும் இருந்துவரும் நிறத்திலிருந்தே இதைத் தெரிந்துகொள்ளலாம். இந்த அப்பியாசத்தைத் தொடர்ச்சியாகச் செய்து வருவதால் கண்களிலும் காதுகளிலும் இருந்துவரும் கோளாறுகளும், ஞாபகசக்திக் குறைவும், தலை வலி முதலிய இதர உபாதைகளும் நிவர்த்தியாகி விடுகின்றன. இதனால் எல்லா ரத்தக் குழாய்களுக்கும் ரத்தம் வந்து சேருகிறது. இதனுடன் கழுத்திலும், மார்பிலுமுள்ள தசைகள் வலுவடைகின்றன. எவ்வளவுக் கெவ்வளவு அவைகள் பளுவைத் தாங்கப் பழக்கமடைகின்றனவோ அந்த அளவு அவைகள் வலுவடைகின்றன.

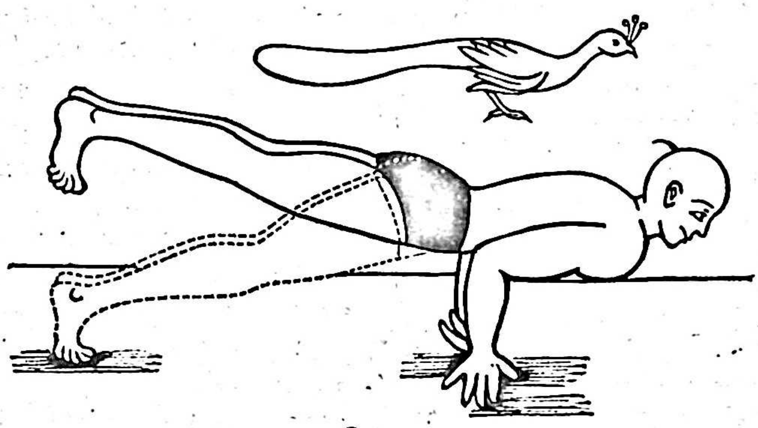
திடீரென்று சரீரத்தைத் தலைகீழாக்கி, ரத்தவோட்டம் தலைகீழாகும்படி செய்வதால், ரத்தவோட்டக் குழாய்கள் சுத்தம் செய்யப்பட்டு, ரத்த நெரிசலும் சரீர மாத்தியந்தம் நிரவி விடப்படுகிறது. அடிவயிறு சம்பந்தமான இதர யோகாப்பியாசங்களைப் போலவே இந்த அப்பியாஸமானது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் உறுப்புகள் ஆடவைத்து, அவைகளுக்கு வேலையும் வலுவும் கொடுக்கின்றது. குடல்களிலுள்ள அபானவாயுவும் மலங்களும் சுத்திகரிக்கப்படுகின்றன. ஊறலை உண்டு பண்ணும் உறுப்புகளுக்கு வேலை ஏற்பட்டு, சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்து வருவதற்கு அவசியமான திரவப்பதார்த்தங்களின் ஊற்றம் அதிகரிக்கிறது. இந்த யோகாப்பியாஸத்தைத் தொடர்ச்சியாகச் செய்து வந்த நூற்றுக் கணக்கான ஜனங்கள் பல உபாதைகளிலிருந்து தப்பியிருக்கிறார்கள்.



8. அங்குஷ்டாப்பியாசம்.

சரீரத்தை ஒரு நிலையில் வைத்துக்கொள்ளும்படி செய்வதற்கு இந்த அப்பியாசம் உபயோகமாக இருக்கிறது. அடக்கமான பிரம்மச் சரிய வாழ்க்கையை நடத்திவர விரும்புவோருக்கு இது பரம உபகாரமாக இருக்கும்.

ஒரு காலை கட்டை விரல்களின் மீது கீழே ஊன்றிக்கொண்டு, முழங்காலுக்குக் கீழ்ப்பட்ட பாகத்தின் மீது படத்தில் கண்டபடி சரீரத்தை வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். குதியானது படத்தில் கண்டபடி படிந்திருக்க வேண்டும். மற்றொரு காலைத் தூக்கி, மடிந்திருக்கும் தொடையின் மீது வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இந்த பாணியில் சிறிது நேரமிருக்கவேண்டும். கால் விரல்களின் மேல் சரீரத்தை நிறுத்தி, நாசியின் முனையைக் கண்களால் பார்த்துக்கொண்டிருக்க வேண்டும்.



9

9. மாயூர் அஸன்.

இதன் பெயரை அனுசரித்தும், படத்தில் காட்டிய படியும், மயிலின் அமைப்பைப்போல் சரீரமானது முழங்கைகளின் மீது நிறுத்தப்படுகிறது.

உங்களுடைய கைகளையும் கால் விரல்களையும் பூமியில் வைத்துக்கொண்டு, இரண்டு முழங்கைகளையும் இடுப்புப் பக்கத்தில்கொண்டு வந்து கால்களை நேராகவும் சேர்த்தும் வைத்துக்கொண்டு, படத்தில் காட்டியபடி சரீரத்தைக் கிளப்பவேண்டும். சில தினங்கள் வரை சரீரத்தை இந்தப் பாணியில் வைத்துக் கொள்ளுவதற்கு ஒரு நண்பரின் உதவி வேண்டியிருக்கலாம். தரையில் நெற்றி முட்டிக்கொள்ளாமல் ! ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். தலையில் காயம் படாமலிருப்பதற்காக தலைக்குக் கீழே மிருதுவான கம்பிளியையாவது, மடித்த துணியையாவது வைத்துக்கொள்ளுவது உத்தமம். பித்த உபரிக்கும், குடல்களில் ஏற்படும் கோளாறுகளுக்கும் இது நல்ல பரிகாரமாகும். இதனால் சரீரத்தின் முழுப்பளுவும் இரைப்பையிலும், ஈரலிலும், மண்ணீரலிலும் உறைந்திருக்கிறது. ஜீரணசக்தி ஏற்படுகிறது. இந்த அப்பியாஸத்தைச் சில நிமிஷநேரம் செய்ததும் பசி எடுக்கும். இம்மட்டா ? தொடர்ச்சியாக இந்த வியாயாமத்தைச் செய்து வருவதால் மணிக்கட்டுகளிலும், புஜங்களிலுமுள்ள தசைகள் வலுவடைகின்றன.

மலேரியாவைத் தடுக்கும் உபாயம்.

(டாக்டர் பிரிஜ்லால் ஜி. பான்ச்வாரி எழுதியது.)

இப்பொழுது கோடைகாலம் முடிந்து, சரத்காலம் ஆரம்பமாகி விட்டதால், மலேரியா ஜுரமானது தொத்துவியாதிபோல் பரவ ஆரம்பிக்கிறது; நாம் வசிக்கும் வீட்டைச் சுற்றிலும் ஜலம் தங்கியிருப்பதற்குத் தகுந்தபடி இந்த வியாதியின் கடுமையிருக்கிறது. மலேரியா கொடிய உபாதையானதால், அலசியமாக இருந்துவிடும் பக்ஷத்தில் யுவர்களும் தங்களுடைய வேலைகளைப்பிறகு செய்ய முடியாமற் செய்துவிடும்.

நாம் பிளேக்குக்கும் கால்ராவுக்கும் அதிகமாகப் பயப்படுகிறோம். ஆனால் மரணபுள்ளி விவரங்களைப் பார்த்தால் மலேரியாவால் பல மரணங்கள் ஏற்படுவது தெரியவரும்.

அடிக்கடி மலேரியா ஒருவருக்கு ஏற்பட்டுக் கொண்டிருந்தால், சிகிச்சை செய்யமுடியாத பல வியாதிகள் ஏற்படலாம். அவைகளில் க்ஷயரோகம் ஒன்று.

திடீரென்று மலேரியாவில் குளிரும் நடுக்கமும் ஏற்பட்டு ஒரு மணிநேரம் வரை அவை இருந்துவந்து, பிறகு ஜுரம்கண்டு 4-மணி முதல் 10-மணிவரை இருக்கிறது. ஜுரம் விடும் சமயத்தில் வியர்வை வெளிப்படுகிறது. மறுநாளும் இதே காலத்தில் மணி அடித்ததுபோல் குளிரும் நடுக்கமும் ஏற்பட்டு விடுகின்றன.

மலேரியா ஜுரமானது ஒருவகைக் கொசுவினாலேயே உண்டாகிறதென்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அந்தக் கொசுவின் உருவத்திலிருந்தே அது மலேரியா கொசுவென்பதைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

மலேரியா காணுவதற்குக் காரணமின்னதென்று தெரிந்துவிட்டதால், தடுப்பு முறைகளைச் சுலபமாகக் குறிப்பிட்டு விடலாம். அவைகளாவன:

(1) கொசுவானது தான் தங்கியிருக்கும் ஜலத்திலேயே முட்டையிடுவதாலும், இருட்டான இடங்களையே வாசத்திற்கு அது விரும்புவதாலும், உங்களுடைய வீட்டைச்சுற்றி ஜலம் தங்கியிருக்க விடாமலிருப்பதுடன், சுத்தமான காற்றும் வெளிச்சமும் வீசும்படி கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் திறந்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

(2) அதிகமாக ஆகாரத்தைப் புசித்து, வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்கக்கூடிய சக்தியை குறைத்துக்கொண்டு விடக்கூடாது. பசிக்கு வேண்டிய ஆகாரத்தைவிட இரண்டொரு கவளம் குறைவாகப் புசிப்பதே உத்தமம்.

(3) எப்பொழுதும் காய்ச்சிய ஜலத்தையே உபயோகிக்கவேண்டும். இருந்தாலும் பானம் செய்வதற்கு முன்னே வடிகட்டி, ஆறவைத்து விடவேண்டும்.

(4) உடம்பு சரியாக இல்லாவிடில் லங்கனம் போட்டு விடவேண்டும்.

(5) ஏதாவது சில வியாயாமங்களைச் செய்துவர வேண்டும். அவ்விதம் செய்வதால் கழிவுப் பதார்த்தங்கள் சரீரத்திலிருந்து வெளிப்படுவதற்கு சௌகரியமாக இருக்கும்.

(6) கொயினுவானது இதற்குப்பரமவைரியென்பதைச் சொல்லவேண்டிய அவசியமில்லை. இருந்தாலும் அதனால் நல்ல பலன் கிடைக்க வேண்டுமானால் அதிகமாக அதைச் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது. குடல்களைச் சுத்தம் செய்து கொள்ளாமலும் கொயினுவைச் சாப்பிடக்கூடாது. குடல்கள் அடைபட்டுக் கிடக்கையில் அதைச் சேர்த்துக் கொண்டால், அது குடலில் தங்கி எரிவை யுண்டு பண்ணும்.

வியர்வை—சரீராரோக்கியத்திற்கும் சரீர திடத்திற்கும் இதற்குமுள்ள சம்பந்தம்.

நமது சர்மத்தின் மடிப்புகளையும், கோணல்களையும் பிரித்துவிட்டுக் கீழே விசாலமாகப் பரப்பினால் அது அதிக இடத்தை அடைக்குமென்பதை நீங்கள் ஆழ்ந்து யோசிக்கின் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

சரீரத்திலுள்ள கழிவுப் பதார்த்தங்கள் வெளிப்படுவதற்கு ஏற்பட்டுள்ள மூன்று கருவிகளில் சர்மமானது ஒன்றாக இருக்கிறது. குடல்களும், மூத்திரப் பைகளும் இதர இரண்டு உறுப்புகளாகும்.

ஆகவே சர்மமானது சரீரத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு ஒரு உறையாக இருப்பதுடன், சரீரத்திலுள்ள கழிவுப் பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்தக்கூடிய ஒரு கருவியாகவும் இருக்கிறது. இந்த விஷயத்தை ஜனங்கள் நன்றாகத் தெரிந்து கொள்ளாமலிருக்கிறார்கள்.

சர்மத்திலுள்ள லக்ஷக்கணக்கான துவாரங்களின் மூலமாக வியர்வை வெளிப்படுவதால் சரீரத்திலுள்ள கழிவுப் பதார்த்தங்கள் வெளிப்படுகின்றன.

சர்மத்தின் வழியாக நம்மை அறியாமலே வியர்வை வெளிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. இதற்கு நம்மை அறியாது வெளிப்படும் வியர்வையென்று சொல்லுவது வழக்கம். அதிகமாக வியர்வை வெளிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கையில் நமக்கு அது தெரிகிறது. இதற்கு நமக்குத்தெரிந்துவெளிப்படும் வியர்வையென்று சொல்லப்படுகிறது. ஆனால் ஜுரம் ஏற்பட்டிருந்தாலன்றி எப்பொழுதும் வியர்வை நமது சரீரத்தின் வழியாக வெளிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது.

இந்த வியர்வையின் மூலமாக சரீரத்திலிருக்கும் கழிவுப் பதார்த்தங்கள் பெருவாரியாக வெளிப்படுகின்றன. இவ்விதம்வெளிப்படாவிடில், சரீரத்தில் விஷசம்பந்தமேற்பட்டு விடும்.

இந்த விவரங்களிலிருந்து சர்மம் முக்கியமான வேலையைச் செய்து வருகிறதென்பதையும், அதை ஆரோக்கியமான ஸ்திதியில் வைத்திருக்கவேண்டிய அவசியத்தையும் நீங்கள் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஸ்நானம் செய்வதாலும், பிடித்துவிட்டுக் கொள்ளுவதாலும், அழுந்தித் தேய்ப்பதாலும், வியாயாமம் செய்வதாலும் தான் சர்மத்தை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக்கொள்ளலாம். டிக்கன்ஸ் சொல்லியபடி நன்றாக ஸ்நானம்செய்யாதவர்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்து வருவதற்கில்லை.

அவர்களுடைய சர்மத்திலுள்ள துவாரங்கள் அழுக்கினாலும், சர்மத்திலிருந்து உதிருகிறவைகளாலும் அடைபட்டுப் போய் விடுகின்றன. இதனால் சரீரத்திலுள்ள கழிவுப் பதார்த்தங்கள் வியர்வை ரூபமாக வெளிப்பட முடியாமற் போய்விடுகிறது. தவிரவும், சர்மமானது பலவியாதிகளை ஸ்வீகரித்துக் கொள்ளுவதற்கும் முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது. அசங்கியமாகவுள்ள சிரங்குகள் அல்லது சொறியின்மீது உங்கள் கைகள் பட்டால், உங்களுக்கும் அந்த வியாதி ஏற்படும். கிலிப்தமாக ஸ்நானம் செய்யாதவர்களுக்குத் தான் சர்ம வியாதிகள் ஏற்படுகின்றன.

ஆகவே சர்மமானது ஆரோக்கியமாகவிருந்து, தன்னுடைய கடமைகளைச் சரியாகச் செய்துவர வேண்டுமாயின், தினந்தோறும் நன்றாக ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். தினந்தோறும் வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். யுவர்களாகவும், திடபுருஷர்களாகவுமிருக்கிறவர்கள் குளிரைத் தாங்கிக்கொள்ள முடியுமாயின், பச்சை ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். பிறகு சரீரத்தில் உஷ்ணமேற்படுவதற்காக சர்மத்தை நன்றாகத் தேய்த்துத் துவட்டிக்கொள்ள வேண்டும். இவ்விதம் தேய்த்து விட்டுக் கொள்ளுவதால் சர்மம் வேலை செய்ய ஆரம்பித்து, ரக்தஓட்டம்

அதிகரித்து, இதர உறுப்புகளிலும் நெரிசல் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது. இது ஒரு உத்தமமான மருந்து போன்றது.

இன்னொரு விஷயத்தையும் இந்த சந்தர்ப்பத்தில் கவனிக்க வேண்டி யிருக்கிறது. நமது சர்மமானது வளையக்கூடியதாகவும், விரிவடையக் கூடியதாகவு மிருக்கிறது. அந்த ஸ்திதியில் சர்மத்தை வைத்திருப்பதற்கு அதற்கு எண்ணெய்ப் பசையும் ஏற்படும்படி செய்யவேண்டி யிருக்கிறது. இன்னொருவகை கோளங்களால் இந்த எண்ணெய்ப்பசை ஏற்படுகிறது. வியம் என்று அழைக்கப்படும் ஒருவகைப்பசையான பதார்த்தத்தை அந்த கோளங்கள் வெளிப்படுத்துகின்றன. நீங்கள் சர்மத்தை சுத்தம் செய்து கொள்ளாம லிருந்தால், முகத்தில் இதனுடைய சின்னங்கள் தெரியும்.

சினைப்புகள்.

இந்த கோளங்கள் முன் தலையிலும், முகத்திலும், கழுத்திலும், தோள்பட்டைகளிலும், முதுகிலும் மற்ற இடங்களி லிருப்பதைவிட அதிகமாக இருக்கின்றன.

இந்த கோளங்கள் அழுக்கினாலும், தூசியினாலும் அடைபட்டு விட்டால், சிறு கண்கள் ஏற்பட்டு, அவைகளுக்குள் கிருமிகள் புகுந்து, சினைப்புகள் ஏற்பட்டு சரீரத்திற்கு அவலக்ஷணத்தைஉண்டு பண்ணுகின்றன.

சர்மத்தை அலக்ஷியம் செய்து விடுவதாலேயே இத்தகைய பல உபாதைகள் ஏற்படுகின்றன. தினந்தோறும் ஸ்நானம் செய்து, சரீரத்தை நன்றாகச் சுத்தம் செய்து கொள்ளுவதுதான் இதிலிருந்து தப்புவித்துக் கொள்வதற்கு மார்க்கம்.

சரீரம் ஆரோக்கியமாகவும் திடமாகவும் இருந்து வரவும், சில வியாதிகளி லிருந்து தப்புவிக்கவும், தினந்தோறும் ஸ்நானம் செய்து, நல்லசோப்பினால் சரீரத்தைச் சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும். ஸ்நானத்திற்கு சுத்தமான ஜலத்தை உபயோகிக்க வேண்டியது அவசியமென்று சொல்லத் தேவையில்லை. இருந்தாலும் இந்தக் காலத்தில் இதையும் சொல்லவேண்டி யிருக்கிறது.

சமீபத்தில் வெளிப்பட்டிருக்கும் தகவல்களிலிருந்து நாம் சரியான வழியில் ஸ்நானம் செய்வதில்லை யென்று தெரிகிறது. இதைவிடக் கேவலமானமானது எதுவுமில்லை.—ஹெல்த் அண்ட் ஸ்டிரெங்த்.

ஆரோக்கிய தர்மங்கள்.

சரீராரோக்கியமானது தனத்திலும்மேலானது; வியாதி கண்டபிறகு சிகிச்சை செய்து கொள்ளுவதைக்காட்டிலும் வியாதி வராமல் தடுத்துக்கொள்ளுவது உத்தமம். ஆகவே வியாதி காணாமல் தடுத்துக்கொண்டு சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

வியாதி வராமல் தடுத்துக்கொள்ளுவது அறிவைப் பொறுத்ததாக இருக்கிறது. ஆகையால் கல்விக்காக அதிகப் பணத்தைச் செலவிட்டு, வைத்தியர்களுக்காகச் செலவிடும் பணத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

நல்ல ஆகாரம், சுத்தமான காற்று, சூரிய வெளிச்சம், சுசியாக இருத்தல் இவைகள் சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளுவதற்கு அவசியமானவை.

பழங்கள், மரக்கறிகள்போன்ற புதிதாகப் பறித்தவைகளும், பாகம் செய்யப்படாதவைகளுமான இயற்கையான புதிய பதார்த்தங்கள் விசேஷமானவை.

பதார்த்தங்களைப் பாகம் செய்வதால் சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய பொருள்கள் அழிபட்டுப் போய்விடுகின்றன.

அழுக்கானது வியாதிக் கிருமிகளுக்கு இடம் கொடுத்து, வியாதிகள் பரவும்படி

செய்யும். ஈக்கள், கொசுக்கள், அலிகள், எலி ஈக்கள் இவைகள் வளரும்படி அது செய்யும்.

கூடியவரையில் இயற்கைக்கு ஒவ்விய வாழ்க்கையை நடத்திவாருங்கள். இயற்கை விதிகளுக்கு இணங்கி நடக்கும் பிராணிவர்க்கங்கள் அனுஷ்டிக்கும் தர்மங்களைப் பின்பற்றி டாம்பீகங்களைக் கூடியவரையில் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

கொசுக்களாலேயே மலேரியா ஜுரம் உண்டாகிறது.

மலேரியாவைத் தடுக்க

(1) கொசு வலைகளை உபயோகியுங்கள்.

(2) தண்ணீர்த் தொட்டிகளை மூடி வையுங்கள்.

(3) சாக்கடைகளிலும், சாக்கடைத் தொட்டிகளிலும் அடிக்கடி மண்ணெண்ணெயைத் தெளியுங்கள்.

(4) கொயினாமருந்தை உபயோகியுங்கள்.

எலிகளில் உட்காரும் ஈக்களாலேயே பிளேக் உண்டாகிறது.

பிளேக் வராமல் தடுப்பதற்காக

(1) ஆகாரப் பதார்த்தங்களும், பானங்களும் எலிகள் தீண்டமுடியாத இடத்திலிருக்கும்படி செய்யுங்கள்.

அவ்விதம் செய்துவிடின் எலிகள் வீட்டை விட்டுப் போய்விடும்.

(2) பிளேக் தடுப்பு மருந்தை சரீரத்தில் குத்திச் செலுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

(3) பிளேக் கண்டதும் வீட்டைக் காலி செய்து விடுங்கள். மூன்றுவாரம் வரையில் வீட்டுக்குத் திரும்பி வாராதீர்கள். அதற்குப் பிறகு வீட்டுக்குத் திரும்பி வரும்போதும் நச்சுக்காற்றகற்று மருந்தால் வீட்டை நன்றாகச் சுத்தம் செய்யுங்கள்.

கெட்டுப்போன ஜலத்தைக் குடிப்பதாலேயே காலரா உண்டாகிறது.

காலரா வராமல் தடுக்க

(1) பானம் செய்யும் ஜலத்தை நன்றாகக் காய்ச்சி விடுங்கள்.

(2) கொழுப்பான ஆகாரப் பதார்த்தங்களையும் பேதி மருந்துகளையும் உபயோகிக்காதீர்கள். ஈக்கள் தீண்டின பதார்த்தங்களையும் உபயோகிக்காதீர்கள். ஸோடா முதலிய பான வகைகளையும் உபயோகிக்காதீர்கள். அதிகமாக ஆகாரத்தைப் புசிக்காதீர்கள். சரீரம் களைப்பதற்கு இடங் கொடுக்காதீர்கள்.

வைசூரி காணாமலிருப்பதற்காக உங்களுடைய குழந்தைகளுக்கு அம்மை வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

திறந்த வெளிகளில் வசிப்பதாலும், க்ஷய ரோகம் கண்ட பிணியாளர்களையும் தும்புகளையும் அணுகாமலிருப்பதாலும், நல்ல ஆகாரத்தைப் புசிப்பதாலும், சூரிய வெளிச்சத்தை ஸ்வீகரிப்பதாலும் க்ஷயரோகத்திலிருந்து தப்புவித்துக் கொள்ளலாம்.

க்ஷயரோகிகள் எச்சிலை ஒரு பாத்திரத்திலேயே துப்பவேண்டும். அந்த எச்சிலைக் கொளுத்திவிட வேண்டும்.

ஈக்களாலேயே ஸன்னிப்பாதஜுரம், அதிஸாரம், வயிற்றுப்போக்கு, கண்வலி இவைகள் உண்டாகின்றன.

ஆகையால் உங்களுடைய ஆகாரப் பதார்த்தங்களிலும், பானங்களிலும்ஈக்கள் உட்காராமல் தடுத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் உபயோகிக்கும் பாலைக் காய்ச்சுங்கள். ஆனால் ஒரு முறைக்கு அதிகமாகப் பாலைக் காய்ச்சாதீர்கள். அசங்கியப் பதார்த்தங்களை கொளுத்திவிடுங்கள்.

துர்மார்க்க வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கிறவர்கள் உபயோகித்த கிளாஸிலேயே பானம் செய்வதாலும், அவர்கள் உபயோகித்த குடாப்பையே உபயோகிப்பதாலும் அந்த வியாதிகள் ஏற்படுகின்றன. அவ்விதம் செய்யாதீர்கள்.

இன்புளுயன்ஸா, நீர்க் கொள்ளுவான் முதலிய தொத்து வியாதிகள் கண்டவர்களிடம் நெருங்கிப் பழகுவதாலேயே அந்த வியாதிகள் உண்டாகின்றன. ஆகவே அத்தகைய வியாதிகளால் பீடிக்கப்

பட்டிருக்கிறவர்களை அனுகாதீர்கள். ஜனநெரிசல் அதிகரிக்கவும் இடங் கொடுக்காதீர்கள்.



[அறிவற்ற பெற்றோர்களால் குழந்தைகளுக்குக் கற்பிக்கப்படும் முதற்பாடங்கள். இவையே பிற்காலத்தில் அவர்கள் கேட்டுக்கு காரணமாக இருக்கின்றன].

ஈக்கள், கொசுக்கள், அசங்கியங்கள், பிணியாளிகளின் உடுப்புகள் இவைகள் விஷயத்தில் எச்சரிக்கையாக இருங்கள். உங்களுடைய ஆகாரப் பதார்த்தங்களைப் பின்னல் வலையால் மூடி வையுங்கள். எதிலும் அதியாகப் போய் விடாதீர்கள். கிலிப்தமான முறைகளை அனுஷ்டியுங்கள்; எப்பொழுதும் சந்துஷ்டியாக இருங்கள்; இயற்கை விதிகளுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடவுங்கள்.

கொடிய கிருமிகளுக்கு சூர்ய வெளிச்சமும் வெப்பமும் கொடிய சத்துருக்களாகும். உங்களுடைய ஆடைகளை வெயிலில் போடுங்கள். அழுக்கடைந்த வஸ்திரங்களைத் துவையுங்கள். பிணியாளிகளின் கம்பளிகளைக் கொளுத்தி விடுங்கள். அவ்விதம் கொளுத்தி விட முடியாதவைகளை வென்னீரில் வேக வைத்து விடுங்கள்.

வீடுகளையும் கக்கூஸ்களையும் சுத்தம் செய்வதற்கு சாதாரண சுண்ணாம்பே எடுத்தது.

இதனுடன் மண்ணெண்ணெயையும் சேர்த்துக் கொள்ளுவது உத்தமம்.

வளர்ந்துவரும் குழந்தைகளுக்கு ஏராளமாகப் பாலும், புதிதாகப் பறித்த பழங்களும், தகுந்த ஆடைகளும், இயற்கையான தூக்கமும், தூய்மையான பழக்கமும், திறந்த வெளிக்காற்றும், சூரிய வெளிச்சமும் அவசியம்.

பற்களைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். கிலிப்தமாக தினந்தோறும் ஸ்நானம் செய்துவர வேண்டும். திறந்த வெளிகளில் சரீரத்திற்குக் களைப்பு ஏற்படாமலிருக்கும்வரை வியாயாமம் செய்யவேண்டும். வேலைசெய்ததும் சிரம பரிகாரம் செய்து கொள்ள வேண்டும். அடக்கமான வாழ்வை நடத்தி வரவேண்டும். இவ்விதம் செய்தால் சரீரம் ஆரோக்கியமடையும்.

சமுத்திரம்—

அது எவ்விதம் வியாதிகளைக் குணப்படுத்துகிறது.

சமுத்திரமானது பூலோகத்தில் ஆண்டவனுடைய சிருஷ்டிகளில் விசேஷமானது. உலகில் பெரும்பாகத்தை சமுத்திரம் அடைத்துக் கொண்டிருக்கிறது. எல்லையில்லாதது என்று சொல்லுவதை அநுகிருப்பிக்கிறது. தவிரவும், அது ஆண்டவன் சிருஷ்டித்திருக்கும் பெரிய ஆஸ்பத்திரியாகவும் இருக்கிறது. அதில் இருக்கும் ஔஷதிகள் மனிதர்கள் கொடுக்கக்கூடிய ஔஷதத்தைவிட அதிகச் சக்தியுடையவைகளாக இருக்கின்றன. அதைப் பார்ப்பதே மனதிற்கு ஆறுதலையும், ஹிருதயத்திற்கு உத்வேகத்தையும் உண்டுபண்ணுகிறது. அதனுடைய காற்றானது ரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்விக்கிறது. அதனுடைய மிதமான உஷ்ணமானது களைத்துப் போனவர்களுக்கும், பலஹீனர்களுக்கும் உயிரையும் உத்வேகத்தையும் கொடுக்கக்கூடியதாக இருக்கிறது. சமுத்திர ஜலத்தில் கரைந்திருக்கும் பல ஔஷதிகள் காற்றில் கிளம்பி, பல வியாதிகளைக் குணப்படுத்துகின்றன.

முத்தமிடுவதால் விளையுங்கேடு.

சாபமிடுவதைவிட முத்தமிடுவதால் அதிகக்கெடுதல் உலகிற்கேற்பட்டிருக்கிறதென்று ஒரு பாதிரியார் சொல்லுகிறார்.

மனச்சாக்ஷியை மதித்து நடக்கிறவர்களை சாபங்கள் ஒன்றும் செய்வதில்லை. வாத்தின் மீதிருந்து ஜலம் வடிந்தோடுவதுபோல் அதுவும் ஓடிவிடுகிறது. சாபமிடுவோரைத் தான் அது பாதிக்கிறது.

ஆனால் முத்தமிடுவதானது பிரபாரிகளுக்குக் கெடுதலை உண்டுபண்ணி அவர்களுக்கு வியாதி உண்டாகும்படிசெய்து, சமூகத்திற்கே கெடுதலை விளைவிக்கிறது.

இருந்தாலும் முத்தமிடும் வழக்கத்தை விட்டுவிட வேண்டுமென்று பிரசாரம் செய்வோரைக் காணோம். சிலர் முத்தமிடுவது தன்னை அறியாமல் அதியாகச் செய்வதாக இருக்கிறது; வேறு சிலர் முத்தமிடுவது ஆசி கூறுவதற்கொப்பாக இருக்கிறது ஆகவே முத்தமிடுவதில் மிதமான முறை எது வென்பதைக் கண்டு பிடிக்கவேண்டி வருகிறது.

ஜெர்மனியில் விருந்தர்களும் ஸ்டேஷன்களில் காணும் பெரியோரை முத்தமிடுவது வழக்கமாக இருக்கிறது. நம்மிடத்தில் எவ்வித முறையுமில்லை. சிலர் சமையற்காரர்களை முத்தமிடுகிறார்கள். 20 வருஷங்களுக்கு முன் விவாகமானவர்களும் மனைவிகளை முத்தமிடுவதுவழக்கமாக இருக்கிறது.

நாம் இவ்விஷயத்தில் ஒரு கிலிப்தமான முறையை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுவோம். இதை தேசீய முறையாகச் செய்யவேண்டுமாயின், சாஸ்திரீயமான வழியில் அதை ஏற்பாடு செய்வோம்.

விவாகம் செய்துகொண்டு அதிக காலம் ஜீவித்திருங்கள்.

குடியானவர்களிலும் விவசாயத்தொழில் செய்வோர்களிலும் தான் விவாகமானவர்களின் விகிதம் அதிகமாக இருந்துவருகிறது. படித்துத் தொழில் செய்துவருவோரில் வைத்தியர்களிலேயே பெரும்பாலோர் விவாக மானவர்களாக இருக்கிறார்கள். அரசர் குடும்பத்திற்குச் சிகிச்சை செய்துவரும் பிரபல வைத்தியர்களான 34-பேர்களில் ஒருவர்தான் பிரம்மச்சாரியாக இருந்துவருகிறார். சிகிச்சைக்காக வரும் ஸ்திரீகள் பிரம்மச்சாரிகளான வைத்தியர்களிடம் செல்லாமல் விவாகமானவர்களிடம் செல்லுவதே வைத்தியர்கள் விவாகம் செய்து கொள்ளுவதற்கு முக்கிய காரணம்.

ராஜதந்திரிகளும் அநேகமாக விவாகமானவர்களாக இருக்கிறார்கள். இப்பொழுது பிரிட்டிஷ் மந்திரி சபையில் ஸ்தானம் வகித்து வரும் 21-மந்திரிகளில் எர்ல்ஆப் பால்பர் ஒருவர்தான் விவாகமாகாதவர். முக்கிய நீதிபதிபதவிகளை வகித்து வரும் 40-பேர்களில் மூவர்தான் விவாகமாகாதவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

ஆனால் பாதிரியார் கோஷ்டியைச் சேர்ந்த 44-பேர்களில் 10-பேர்கள் பிரம்மச்சாரிகளாக இருந்துவருகிறார்கள். இந்த ஒருவகுப்பினர் தான் விவாகம் செய்து கொள்ள முடியாத நிர்ப்பந்தத்திலிருந்து வருகின்றனர். ரோமன் கத்தோலிக்கிய சர்ச்சைச் சேர்ந்த பாதிரிமார்கள் விவாகம் செய்து கொள்ளுவதற்கில்லை. இருந்தாலும் சர்ச் ஆப் இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்தவர்களாகவும், நகர்ப்புறங்களில் வேலை செய்கிறவர்களாகவுமிருக்கும் பாதிரிமார்களும் அவர்களுடைய வழியைப் பின்பற்றி விவாகம் செய்து கொள்ளாமலிருக்கிறார்கள். வர வர விவாகமாகாத பாதிரிமார்களின் தொகை அதிகரித்து வருகிறது.

விவாகமானவர்களைப் போல் அதிககாலம் விவாக மாகாதவர்கள் ஜீவித்திருப்பதில்லை. விவாகமாகாதவர்கள் கபவாத ஜுரம் முதலிய வியாதிகளால் அதிகமாக இறந்து வருகிறார்கள்.

வருஷமொருமுறை சரீரத்தைச் சுத்தம் செய்து கொள்ளுங்கள்.

"பொதுவாக மனிதர்கள் சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளுவதில் சிரத்தை யில்லாதவர்களாக இருக்கிறார்கள். சரீரத்தில் எவ்விதக் கோளாறும் ஏற்படாமலிருக்கும் வரை அவர்கள் அதை அப்படியே விட்டு வைத்திருக்கிறார்கள்" என்று ஸர் வில்லியம் மல்லிகன் ஈவினிங் நியூஸ் பத்திரிகையில் எழுதி யிருக்கிறார்.

ஆனால் இயந்திர வேலைக்காரர்கள் தங்களுடைய இயந்திரங்களில் இருக்கக்கூடிய சில்லரைக் கோளாறுகளையும் அப்போதைக் கப்போது உணர்ந்து பரிகரிப்பதற்காகவும், அதற்கு அதிக வேலையால் ஏற்படும் கஷ்டங்களை நிவர்த்தி செய்வதற்காகவும், அப்போதைக்கப்போது அவைகளைச் சுத்தம் செய்விக்கிறார்கள்.

இயந்திரங்களைவிட அதிக நுட்பமான மனித சரீரத்தை இவ்விதம் சுத்திகரிக்க வேண்டியது இன்னும் அவசியமாக இருக்கிறது. நாகரீகம் முதிர்ந்து வருவதாலும், இந்தக் காலத்தில் காலக்ஷேபம் செய்வதற்கே அதிகக் கஷ்டப்படவேண்டி இருப்பதாலும் சரீரத்திற்கு அதிக சிரமமேற்படுகிறது.

சுவாசாசயங்களில் அடிக்கடி கோளாறுகள் ஏற்படுவதாலும், நரம்புகள் தளர்ச்சியடைவதாலும், வாயில் புற்று ஏற்படுவதாலும், மனிதர்கள் சொற்பகாலம் பூமியில் ஜீவித்திருப்பதற்கு அதிக அபாயத்தைச் செலுத்தவேண்டி யிருக்கிற தென்பது வெளிப்படுகிறது.

மரண விகிதம் வரவரக் குறைந்து வந்த போதிலும், இந்தகைய உபாதைகளால் அவதிப்படுவோரின் தொகை சென்ற 10 வருஷங்களுக்குள் வெகுவாக அதிகரித்து வந்திருக்கிறதென்று புள்ளி விவரங்களிலிருந்து தெரிகிறது. 55 வயதுக்கு மேல் 65 வயதுக்குள் மரண மடைகிறவர்களில் மூன்றிலொரு பாகத்தினர் மரணத்திற்கு ரத்த ஓட்டக் குழாய்களில் ஏற்படும் கோளாறுகளே காரணமென்று தெரிகிறது.

சரீரக் கூறுக்கு ஒவ்வியதல்லாத பழக்க வழக்கங்களை ஏற்படுத்திக்கொண் டிருப்பதாலும், மனதை ஒரு ஹத்துக்குட்படுத்தாமல் அதன் இஷ்டப்படி அலைய விட்டு விடுவதாலுமே நாம் பலவித கொடிய உபாதைகளுக்கு ஆளாகவேண்டி யிருக்கிறது.

வியாதிகள்கண்ட பிறகு சிகிச்சை செய்வதைவிட வியாதி காணாமல் தடுத்துக்கொள்ளுவது சுலபமானது. வியாதிகள் வராமல் தடுத்துக்கொள்ளவாவது, வியாதி கண்டதும் அதைப் போக்கிக் கொள்ளவாவது சரீரத்திலுள்ள எல்லா உறுப்புகளையும் சரியாகச் சோதித்து, தக்க பரிகாரங்களைச் செய்துகொள்ளவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது.

இவ்விதம் வருஷமொரு முறையாவது வருஷ மிருமுறையாவது செய்துகொள்ள வேண்டிய அவசியத்தை ஜனங்கள் உணர்ந்துகொண்டால், அகால மரணங்களின் தொகை வெகுவாகக் குறையும்.

ஆரஞ்சு பழத்தின் விசேஷம்.

"தினமொரு ஆப்பிளை உபயோகித்தால் வைத்தியனைத் தேடவேண்டியது அவசியமில்லை"யென்பது பழையகாலச் சொல்வடையாக இருந்தது. ஆனால் ஆப்பிளுக்கு அவ்வளவு கௌரவத்தைக் கொடுப்பது அவ்வளவு பொருத்தமானதாக இருக்கவில்லை. புதிதாகப் பரீக்ஷை செய்துபார்த்ததில் ஆரஞ்சுபழத்திற்கு அதிக சக்தியிருக்கிற தென்றும், அதில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அதிகமாக இருக்கின்றனவென்றும் தெரிய வந்திருக்கிறது" என்று சொல்லப்படுகிறது.

இதனால் ஆப்பிள் பழம் ஏற்கெனவே இருந்துவந்த உச்சஸ்தானத்திலிருந்து அதை இறக்கிவிட்டதாக அர்த்தமில்லை. ஆனால் நாம் ஆதியில் நினைத்திருந்தவாறு எல்லாவற்றிற்கும் அது பாதுகாப்பல்லவென்பதை ஞாபகப்படுத்துவதே நோக்கம்.

தினமொரு ஆப்பிள் பழத்தைச் சாப்பிட்டு வரின் சாதாரண வைத்தியர்களுக்குத்தொலை விலிருக்கலாம். அதனுடன் தினமொரு ஆரஞ்சு பழத்தையும் சேர்த்துக்கொண்டு வந்தால், நிபுணர்கள் நமது வாயிற்படி ஏறவேண்டிய அவசியமிருக்காது. இதனால் ஆப்பிள் பழங்களை விளைவிப்பவர்கள் அதைரியமடைந்து விட வேண்டியதில்லை. பிறகு செய்யப்படும் பரீக்ஷைகளால் ஆப்பிள் பழத்திலும் ஜீவசத்துப் பொருள் விசேஷ மிருக்கிறதென்று கண்டுபிடிக்கப்படலாம். இப்பொழுது ஜீவசத்துப் பொருள்களில் 5-தினிசுகள் கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த தினிசுகளின் தொகை இன்னும் பெருகிக் கொண்டு வரக்கூடும். நாம் வழக்கமாக உபயோகிக்கும் பல ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் இது இருப்பதாகத் தோன்றுகிறது.

எவ்வளவுக் கெவ்வளவு புதிது புதிதான ஜீவசத்துப் பொருள்கள் கண்டுபிடிக்கப்படுகின்றனவோ, அவ்வளவுக் கவ்வளவு அவைகள் மறைந்துகிடக்கு மிடங்களும் வெளிப்பட்டு வருகின்றன. ஒரு வாரத்தில் ஆரஞ்சு பழம் விசேஷமென்று சொல்லப்படலாம்; மற்றொரு வாரத்தில் வேறு சில வஸ்துக்களில் ஜீவஸத்துப் பொருள் அதிகமாக இருக்கிறதென்று சொல்லப்படலாம். மனிதர்களுடைய சரீரகாலசரித்ரத்தில் இந்த அம்சம் போற்றத்தக்கதாக இருக்கிறது. நாளுக்கு நாள் ஜீவசத்துப் பொருள்களின் விசேஷம் கண்டு பிடிக்கப்பட்டு வருகிறது. ஆனால் அவைகளுக்காக அதிகப் பணம் செலவிட வேண்டியதில்லை. வைரங்கள் சர்வசாதாரணமாகி விட்டால் விலை படுத்துப் போய்விடு மென்று தென்னாப்பிரிக்காவிலிருப்பவர்கள் பயப்படுகிறார்கள். ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அதிகமாகக் கண்டுப்பிடிக்கப் படுவதால் அவைகளுக்குள்ள மதிப்புக் குறைந்து விடாது. அடிக்கடி புதிது புதிதாக ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு வருகின்றன. கூடியசீக்கிரத்தில் அவைகள் இல்லாமல் காலந்தள்ள முடியாத நிலைமை ஏற்பட்டுவிடும்:—ஆயுர்வேதஜர்னல்.

தாம்பூல தாரணமும் வாய்ப் புற்றும்.

தாம்பூல தாரணத்தினாலேயே வாயில் புற்று வருகிறதென்று சர்ஜன்களுக்குள் பலமாக அபிப்ராய மிருந்து வருகிறதென்று இந்தியாவில் வியாதிகள் பரவி யிருக்கும் விஷயமாக கர்னல் ஜே. டப்ளியூ. டி. மேகனும், டாக்டர் ஜே. வி. குப்தாவும் எழுதியுள்ள ரிபோர்ட்டில் காணப்படுகிறது. வாயில் புற்று ஏற்படுவதற்கும் தாம்பூலதாரணத்திற்கும் நெருங்கிய சம்பந்தமிருக்கிறதென்று 65 சர்ஜன்கள் ரிபோர்ட்டு செய்திருக்கின்றார்கள்; 17 சர்ஜன்கள் புகையிலை போட்டுக் கொள்ளுவது இதற்குக் காரணமென்று சொல்லியிருக்கிறார்கள்; வெற்றிலை போட்டுக்கொள்ளுவதற்கும் வாயில் புற்று வைப்பதற்கும் எவ்வித சம்பந்தமுமில்லையென்று 14 சர்ஜன்கள் ரிபோர்ட்டு செய்திருக்கிறார்கள்:—இந்தியன் அண்ட் ஈஸ்டர்ஸ் டிரக்கிஸ்ட்ஸ்.

அறிக்கை.

அடுத்த வருஷத்திய குழந்தைகளின் வாரம்.

தேசிய, குழந்தைகள் வாரக் கமிட்டியின் ஸ்திரீ அங்கத்தினர்களின் கூட்டம் சென்ற மாதம் 7-ம் தேதி எழும்பூர் ரெட்கிராஸ் கட்டிடத்தில் மிஸஸ் ஹெட்ச்சின்ஸன் அக்கிராசனத்தின் கீழ் நடைபெற்றது.

கோஷா தினக் கொண்டாட்ட சம்பந்தமான ஏற்பாடுகளைப் பற்றி விவாதிக்கப்பட்டது. அது சம்பந்தமாகச் சொல்லப்பட்ட சில யோசனைகளை அங்கீகரிப்பதென்று முடிவு செய்யப்பட்டது.

மிஸர்ஸ் கிரிபார்ட், டாக்டர் லாஸரஸ், மிஸ் ஜானகி அம்மாள், மிஸஸ் லக்ஷ்மிபதி, மிஸஸ் தேவதாஸ், மிஸஸ் லக்ஷ்மி அம்மாள், டாக்டர் முத்துலக்ஷ்மி, மிஸஸ் நஸாருடீன், மிஸ் பார்க், மிஸஸ் ஓர்கன் இவர்கள் இது சம்பந்தமான ஏற்பாடுகளைச் செய்வதற்காக ஒரு கமிட்டியாக நியமிக்கப்பட்டார்கள். மிஸஸ் சின்னப்பா காரியதரிசியாக நியமிக்கப்பட்டார்.

குழந்தைகள் காக்ஷி சம்பந்தமாக, தனவந்தர்கள் வீட்டுக்குழந்தைகளைத்தவிர போட்டி போட விரும்பும் எல்லாக் குழந்தைகளும் சிசுபாதுகாப்பு ஸ்தாபனம் அல்லது பேபி வெல்கம்கள் மூலமாக வரவேண்டுமென்று முடிவு செய்யப்பட்டது. இந்த இடங்களில் முதலில் ஒருமுறை பொறுக்கி எடுக்கப்படும். ஒவ்வொரு சென்டரிலும் பொறுக்கி எடுக்கப்படும் குழந்தைகளுக்கு ஒரு டிக்கெட் கொடுக்கப்படும். முடிவான போட்டி ஸ்தலத்தில் டிக்கட்டுள்ளவர்களே சேர்த்துக் கொள்ளப்படுவார்கள். குழந்தைக் காக்ஷி தினத்தில் உதவி செய்வதற்காக தொண்டர்களையும், ஸ்திரீ உதவிகளையும் அமர்த்திக்கொள்ள சப் கமிட்டியார் ஏற்பாடு செய்யவேண்டுமென்றும் முடிவு செய்யப்பட்டது. சேரிகளிலும் சிசு சம்ரக்ஷண ஸ்தாபனங்களிலும், பாலிகா பாடசாலைகளிலும் உபந்யாசங்கள் செய்விப்பதென்று முடிவுசெய்யப்பட்டது. இந்தவாரகாலத்தில் விசேஷப் பிரசங்கங்களை ஏற்பாடு செய்யும்படி கலாசாலை அதிகாரிகளையும் கேட்டுக்கொள்ளப்படும். மிஸ் லூயி, மிஸஸ் ஜானகி, மிஸ் மாக்டுகேல், மிஸ் டிலாஹேற இவர்களும் இதர பாடசாலைகளின் தலைவர்களும் அடங்கிய ஒரு சப் கமிட்டியானது பிரசங்கங்களை ஏற்பாடு செய்வதற்காக நியமிக்கப்பட்டது. முகமதிய சமூகத்தினரின் நன்மையை உத்தேசித்து உருதுவிலும் துண்டுப்பிரசுரங்களை அச்சிட்டு வழங்கத் தீர்மானிக்கப்பட்டது. கோஷா ஸ்திரீகளுக்காகத் தனிக்கூட்டங்கள் ஏற்பாடு செய்யப்படும். பெண்களுக்குள் வியாசப்போட்டி வைக்கவும் முடிவு செய்யப்பட்டது. ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, இந்த பாஷைகள் ஒவ்வொன்றிலும் ஒவ்வொரு வியாசத்திற்கு சன்மானங்கள் கொடுக்கப்படும். ஒவ்வொரு பாடசாலையிலும் முதலில் போட்டி வைத்துப்பார்த்து, முதல் தரமானதைப் பொறுக்கவேண்டும். சுத்தமான வீடு அல்லது சுத்தமான சேரிக்கு பிரைஸ் கொடுக்கவும் தீர்மானிக்கப்பட்டது. இது சம்பந்தமான எல்லா ஏற்பாடுகளையும் செய்யும்படி காரியதரிசிகளைக் கேட்டுக் கொள்ளப்பட்டது.

ஆரோக்கியதீபிகை.

தொகுதி 4. டிசம்பர், 1927. பகுதி 12.

ஜீரணத்தைப்பற்றிய அங்கவியாபார தத்துவம்.

நாம் புசிக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் மரக்கறி களாயினும், மாமிச வகையாயினும், ஜீரணவகையில் ஏற்படும் மாறுதல் ஒன்றே. முதலில், ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் வாயூறலால் பக்குவப்படுத்தப் படுகின்றன; பிறகு இரைப்பையிலும், குடல்களிலுமுள்ள ஜீரண ரஸங்களால் பக்குவப்படுத்தப் படுகின்றன; இவ்விதமாக ஜீரணவேலை சரீரத்தில் நடந்து வருகையில் தசைகளாகவிருக்கும் ஸெல்கள் ஓஷைடபடைந்து சிக்கலான பதார்த்தங்களை சாமான்யக் கலப்படங்களாகப் பாகுபாடு செய்கின்றன.

மாவுப்பதார்த்தங்களை வாயால் கடிக்கையில் அவைகள் ஜீரணமாக ஆரம்பிக்கின்றன. பிறகு டையாலின் என்னும் ஒருவகைப் புளிப்பு ரஸத்தினால் மாவுப் பதார்த்தங்கள் சர்க்கரையாக மாற்றப்படுகின்றன. நாம் சுவாஸா சயங்கள் மூலமாக உட்கொள்ளும் காற்றிலுள்ள பிராண வாயுவானது நமது ஆகாரப் பதார்த்தங்களிலுள்ள கரியுடன் கலந்து, கரி அமிலவாயுவாக நமது சுவாஸத்தின் மூலமாகவும், சர்மத்திலுள்ள துவாரங்கள் மூலமாவும் வெளிப்படுத்தப் படுகிறது. சுத்தமான காற்று போதிய அளவு இல்லாததால், க்ஷயரோகம் முதலிய வியாதிகள் உண்டாகின்றன வென்பதை நாம் அறிந்திருக்கிறோம். இருந்தாலும் நமது சுவாஸாசயங்கள் நாமுட்கொள்ளும் காற்றிலுள்ள பிராணவாயுவை ஸ்வீகரித்துக் கொள்ளுவது நமது ரத்தத்திலிருக்கும் இரும்பு சம்பந்தத்தைப் பொறுத்திருக்கிற தென்பதையும் நாம் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

கரிஅமில வாயு வெளிப்படுவதானது ஸோடியம் என்பதால் ஏற்பாடு செய்யப்படுகிறது. ஸோடியம் கார்பனேட்டாகவும், ஸோடியம் பாஸ்போட்டாகவும் அது ரத்தத்தில் கலந்து வியாபித்து, சுவாஸாசயங்களை அடைந்து, அங்கு ஸோடியம் பிரிந்து, கரி அமில வாயு வெளிப்பட இடங்கொடுக்கிறது.

ஆகவே நாம் புசிக்கும் ஆகாரப்பதார்த்தங்களை நன்றாகக் கடித்துச் சாப்பிடுவது நமது பற்களை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக் கொள்ளுவதற்கு அவசியமாக இருப்பதுடன், வாயூறல் அதிகமாக ஏற்படும்படியும் செய்கிறது. அதனால் ஜீரண வேலை சரியாக நடைபெறுவது சாத்தியமாகிறது. எனவே, ஜீரண வேலையின் முற்பகுதியை நாம் சரியாகச் செய்துவரின், பிற்பகுதி வேலைகள் சுதாவாக நடந்து வரும்படி ஆண்டவன் கவனித்துக் கொள்ளுவார்.

மரக்கறி வர்க்கத்தையோ அல்லது மாமிஸ வர்க்கத்தையோ சேர்ந்த எல்லா ஊணுண்டாக்கக்கூடிய வஸ்துக்களையும் முதலில் அன்னாசயத்திற்குரிய ரஸத்தினால் சரீரமாத்

நீர்ச் சேர்பிக்கக் கூடிய திரவபதார்த்தங்களை மாற்றிவிட வேண்டும். இந்த அன்னசயத்திற்குரிய ரஸத்தில் பெப்ஸின், ஹைட்ரோக்ளோரிக் ஆஸிட் என்ற புளிப்பு சம்பந்தமான திரவபதார்த்தங்கள் சேர்ந்திருக்கின்றன. இந்த அன்னசயத்திற்குரிய ரஸமானது ஊனுண்டாக்கக் கூடிய பதார்த்தங்களில் வேலை செய்கிறது. வாயுநாலிலுள்ள ஆல்கலியின் வேகத்தைச் சமனப்படுத்துவதை அது மேற்கொண்டுக் கொண்டிருக்கிறது. இரைப்பையிலுள்ள திரவபதார்த்தம் முழுவதும் பிறகு சிறு குடலுக்குள் சென்று, அங்கு விருக்வக ரஸத்தினால் பரிகரிக்கப்படுகிறது. அது ஊனுண்டாக்கக்கூடிய வஸ்துக்கள், மாப்பண்டங்கள் இரண்டிலும் வேலை செய்கிறது.

சிறு குடல் ஏற்றுக்கொள்ளும் திரவ ரூபமான ஆகாரப் பதார்த்தமானது கைல் என்று அழைக்கப்படுகிறது. அதிலிருந்து அது ரத்தத்தில் சேர்ந்து சரீரமாத்திரத்தும் வியாபகமடைகிறது. ஒவ்வொரு வகை வஸ்துப்பொருளும் அததற்கு ஏற்பட்டுள்ள தசைகளுக்குப் போய் சேர்ந்து, அதனால் உபயோகிக்கப்படுகிறது. ஊனுண்டாக்கக் கூடிய வஸ்துக்கள் நேராக ரத்தத்தில் போய்ச் சேர்ந்துகொள்ளுகின்றன. மாப்பாண்டங்களும், சர்க்கரையும் ஈரலுக்குள் போய்ச் சேர்ந்து, அங்கு கிளைகோஜன் ஸ்வரூபத்தில் சேமித்து வைக்கப்படுகின்றன. கொழுப்புகள் மார்பிலுள்ள குழாய்கள் வழியாக சரீரத்தில் பரவி நரம்புகளுக்கும், நரம்புத் தசைகளுக்கும் போய்ச் சேருகின்றன.

ஊனுண்டாக்கக்கூடிய பதார்த்தங்களின் ஜீரணத்தில் ஏற்படும் மாறுதல்கள் நாம் புசிக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களின் தன்மையால் பாதகமடைகின்றன. நாத்ரஜனிக் கலப்படங்கள் கழிவுப் பதார்த்தங்களுடன் சேர்ந்து மூத்திரம், யூரிக்ஆஸிட் முதலிய ஸ்வரூபங்களில் மூத்திரப்பைகளின் மூலமாக வெளிப்பட்டு விடுகின்றன. யூரிக் ஆஸிட் என்பது ஜலத்தில் கரையக் கூடாதது. இதைச் சோடியம் யூரேட்டாக மாற்றுவதற்கு சோடியம் வேண்டியிருக்கிறது. ஆனால் ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் சோடியம் குறைவாகவாவது, நைட்ரோஜன் அதிகமாகவாவது இருந்தால், யூரிக் ஆஸிட் அளவுக்கு அதிகமாக உற்பத்தியாகி, சரீரத்தில் கோளாறை விளைவிக்கும். இதனாலேயே பாரிசவாயு, கீல்வாயு ரோகம், மூத்திரப்பைக் கோளாறுகள் முதலியவைகள் ஏற்படுகின்றன.

மாமிஸத்தைப் புசிக்கிற நாய், பூனை முதலியமிருகங்களில் ஈரலானது யூரிக் ஆஸிடை அழித்துவிடக் கூடிய சக்தியுடையதாக இருக்கிறது. மனிதர்களுக்கு இந்த சக்தியில்லாததால், அவர்கள் கசாப்புக்கடை மாமிசங்களைப் புசிக்கக்கூடிய நிலைமையில் அமைக்கப் பெறவில்லை யென்பது வெளிப்படுகிறது. இந்த மாமிஸங்களில் ஊனுண்டாக்கக் கூடிய வஸ்துக்கள் ஒன்றாகச் சேர்ந்திருப்பதுடன் மிருகங்களின் கழிவு விஷங்களும் கலந்திருக்கின்றன. சுருங்கச் சொல்லுவதெனில், மாமிசத்தைப் புசிப்பதால் சரீரத்தில் கழிவுப் பதார்த்தங்கள் அதிகமாகச் சேர்ந்து, சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகளுக்கு வேறு வேலை அதிகமாக இருப்பதால் சரீரத்திலேயே தங்கிவிடுகின்றன. மனிதர்கள் ஊனுண்டாக்கக் கூடிய வஸ்துக்களுக்கு கொட்டைகள் முதலிய விஷசம்பந்தமில்லாத வஸ்துக்களைப் புசிப்பதுடன், உலோகப் பொருள்கள் அதிகமாக சம்பந்தித்துள்ள புதிய மரக்கறிகளையும் அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். இதனால் சரீரத்தில் சுதாவாக உற்பத்தியாகும் யூரிக் ஆஸிடின் வேகம் தணிக்கப்படுவதுடன், அது சுலபமாக வெளிப்படுவதும் சாத்தியமாகிறது.

ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் பெரிய குடலிலுள்ள கோலனில் போய்ச் சேருகையில் பாக்கியிருக்கும் வஸ்துப்பொருள்களும், முக்கியமாக திரவ ரூபமாகவுள்ள ஆகாரப் பதார்த்தங்களும் சரீரத்தில் சம்பந்தித்து விடுகின்றன. கோலனானது உபரியாகவுள்ள ஆகாரத்தை வைத்துக்கொள்ளும் இடமாகவும் இருக்கிறது. தினமானம் சரியாக மலப்பிர

வர்த்தி ஏற்படும்படி செய்வதற்கு நமது ஆகாரத்தில் ஜீரணமாகாத பதார்த்தங்களும் ஓரளவுசேர்ந்திருக்க வேண்டியிருக்கிறது.

ஆகாரமானது எப்பொழுதும் பூர்ணமாக ஜீரணமாகி விடுவதில்லை. ஜீரணக் கருவிகளுக்குத் தகுந்த வேலை ஏற்படும்பொருட்டு நரம்புகளுக்கும் ஆகாரமானது போதியஅளவு இருக்கவேண்டும். சுலபமாக ஜீரணமாகக்கூடிய ஆகாரப் பதார்த்தங்களையே புசிக்க வேண்டுமென்று பலர் நினைத்திருப்பது சுத்தப் பிசகு. ஊறுண்டாக்கக்கூடிய வஸ்துக்கள், மாப்பண்டங்கள் முதலியவைகளாகத் தனித்தனியாக உட்கொண்டால், ஜீரணக் கருவியிலுள்ள தசைகள் தங்களுடைய வீரியத்தை இழந்துவிடும். நமக்குச் சரியான ஜீரணசக்தி இருந்து வருவது சரீர உறுப்புகளின் சக்தியைப் பொறுத்ததாக இருப்பதால் திறந்தவெளிகளில் நாம் க்ஷிப்தமாக வியாயாமம் செய்து வருவதுடன், ஜீரணமானது போதிய அளவு ஏற்படுவதற்கும், தசைகள் ஓவைஷ யடைவதற்கும் பிராணுப்பாயமும் செய்து வரவேண்டும்.

பசி யெடுத்தல்.

(ஸ்ரீமான் ஜி. எல். ஸாக்ஸொனு.)

ஆகாரத்தில் விருப்ப மேற்படுவதானது தசைகளின் தத்துவ பரிணுமத்தைப் பொறுத்ததாக இருக்கிறது. வெளியில் சீதளமான காற்று வீசுவதாவது, அல்லது குளிர்ச்சியான வாதாவர்ணமாவது நரம்புகள் சுறு சுறுப்பாக வேலைசெய்யும்படி செய்து, தத்துவ பரிணுமத்தைப் பெருக்கி, அதன் மூலமாக ஆகாரத்தில் விருப்பத்தையும் உண்டு பண்ணுகிறது. இதற்கெதிரிடையான நிலைமையில் எதிரிடையான பலன் ஏற்படுகிறது. சரீரத்தில் வியாதி இருக்தால் தத்துவ பரிணுமம் அதிகரிப்பதாலும் ஆகாரத்தில் விருப்பம் ஏற்படாமலிருக்கலாம்; சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்துவரும் காலத்தில் ஆகாரத்தில் விருப்பம் ஏற்படுவதானது பல அம்சங்களைப் பொறுத்ததாக இருக்கிறது. க்ஷிப்தமான வேளைகளில் ஆகாரத்தைப் புசித்துப் பழக்கிக்கொண்டிருக்கும் நாகரீகமான மனிதர்களுக்கு அந்த நேரங்களில் பசி எடுத்துவிடுகிறது. அதாவது, அந்த வேளைகளில் சாப்பிடுவது அவர்களுக்கு ப்பழக்கமாகி விட்டது. ஆனால் குழந்தைகளும், காட்டுமிராண்டிகளும் எந்த நேரத்திலும் சாப்பிடத் தயாராக இருக்கிறார்கள். ஆகாரத்தின் வாசனையாவது, அதைக் கண்ணால் கடாக்ஷிப்பதாவது ஆகாரத்தில் விருப்பத்தை உண்டு பண்ணிவிடலாம். ஆகாரத்தைப்பற்றிய சிந்தனையாலும் பசி ஏற்படலாம். சில ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் சிலருக்குள்ள விருப்பினாலும் அந்த ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் தயாராக இருக்கையில் அவைகளில் நாட்டம் ஏற்படலாம். மனம் வேறு வேலையில் லயித்திருந்தாலும், திடுக்கிடும்படி செய்யத்தக்க சம்பவங்களாவது, அதிசயத்தை உண்டுபண்ணத்தக்க சம்பவங்களாவது நடந்திருந்தாலும், ஆகாரத்தில் விருப்ப மேற்படாமலிருக்கும். அப்பொழுது ஆகார வேளை தவறிப்போய்விடலாம்.

சரீரம் துர்ப்பல படைந்திருந்தாலும், மனம் வியாகூலமடைந்திருந்தாலும் ஆகாரத்தில் விருப்பமில்லாமற் போய்விடுவது சகஜமாக இருந்து வருகிறது. இதற்கும் விலக்கும் இல்லாமலிருக்கவில்லை. நீர் ரோகிகளுக்கு அதிகப்பசி இருப்பதை இதற்கு ஒரு உதாரணமாகச் சொல்லலாம். எல்லா வகையான ஜுரங்களிலும், தொத்து வியாதிகள் பீடிக்கையிலும் ஆகாரத்தில் விருப்பம் இல்லாமற் போய்விடுகிறது. தத்துவபரிணுமம் அதிகமாக இருந்தும் ஆகாரஞாபகம் ஏற்படுவதில்லை. இரைப்பையில் சரியாக ஜீரண வேலை நடைபெறுததே ஆகாரத்தில் விருப்ப

மேற்படாததற்குக் காரணமென்று பலர் சொல்லுகிறார்கள். ஆனால் சரீரத்தில் சம்பந்தித்துள்ள விஷமானது சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகளின் வேகத்தைத் தணித்து, ஆகாரத்திலும் நாட்டமில்லாமற் செய்துவிடுகிறதென்பது தான் பொருத்தமான காரணமாகவிருக்கிறது.

இரைப்பையில் கடுமையான கோளாறு ஏற்பட்டு பீனிசமும் இருக்கையில் பசியில்லாமல் ஆகாரத்தில் வெறுப்பும் ஏற்படுகிறது. நரம்புக் கோளாறுகள் இருந்து வருகையில் பசி யெடுக்காமலிருப்பதுடன், ஆகாரத்தைப் புசித்த பிறகும் வாந்தி ஏற்படுகிறது. இத்தகைய உபாதைக்கு அநோரெக்ஸியா நர்வோஸா என்று சொல்லுவார்கள்.

மதுபானங்கள், தேத்தண்ணீர், புகையிலை, அபின், கொக்கெயின் முதலியவைகளை உபயோகித்திருப்பதாலும் தாற்காலிகமாகப் பசி ஏற்படாமலிருக்கலாம். இவைகளில் எதையேனும் அளவுக்கு மிஞ்சிச் சேர்த்துக்கொண்டு விட்டாலும் ஆகாரத்தில் நாட்டமே யில்லாமற் போய்விடும்.

பசி அதிகரித்தல்.—தத்துவ பரிணாமம் அதிகமாக இருக்கையில் ஆகாரத்தில் விருப்பம் அதிகரிக்கிறது. கொடிய தொத்துவியாதிகள் பிடித்திருக்கையில் இவ்விரண்டுக்குமுள்ள சம்பந்தம் அடிபட்டுப் போய்விட்டபோதிலும், வியாதி குணமடைந்து, சரீரம் தேறி வருகையில் பசி அதிகமாக ஏற்பட ஆரம்பித்து, ஏற்கெனவே ஏற்பட்டுள்ள நஷ்டமும் இட்டு நிரப்பப்படுகிறது.

தத்துவபரிணாமம் நிதானமாக இருக்கையிலும் சில சமயங்களில் பசி அதிகமாக இருக்கிறது. அக்காலங்களில் சரீரத்தின் தேவைக்கு அதிகமான ஆகாரம் உட்கொள்ளப்படுகிறது. இவ்விதம் இயற்கைக்கு விரோதமாக அதிகப்பசி ஏற்படுவதன் காரணம் இன்னதென்பது தெரியவில்லை. சிறுவர்களுக்கும் மற்றும் சிலருக்கும் இவ்விதம் அதிகப்பசி ஏற்படுவதற்கு குடலில் புழு இருப்பது காரணமென்றும், ஸ்திரீகளுக்கு கர்ப்பமும் மயக்கமும் இருப்பது காரணமென்றும், இருபாலருக்கும் கில்வாதரோகம், சித்தப்பிரமை முதலியவைகள் இருப்பது காரணமென்றும் சொல்லப்படுகிறது.

அதிகப்பசிக்கு ஆகாரத்தில் விருப்பம் அதிகமாக இருப்பது காரணமாக இருக்கலாம்; அல்லது தேகம் பலக்குறைவாக இருப்பதும் காரணமாக இருக்கலாம்; அல்லது நரம்புக் கோளாறுகளும் காரணமாக இருக்கலாம். காட்டுமிராண்டிகளுக்கு அடுத்த ஆகாரம் எப்பொழுது கிடைக்குமென்பது நிலையில்லாமலிருப்பதால் சமயம் வாய்க்கும் பொழுது அவர்கள் அதிகமாகப் புசித்துவிடுகிறார்கள். அதிகமாக அவர்கள் புசிக்கவேண்டியது அவசியமாக விருப்பதால் அது சகஜமாகி விடுகிறது.

ஆகாரவிருப்பில் திரிபு:—இதைக் கீழ்க்கண்ட மூன்று பிரிவுகளாக வகுக்கலாம்:—

குழந்தைகள் குறிப்பிட்ட ஒருவகை ஆகாரத்தையே சாப்பிட்டுப் பழக்கம் செய்துகொண்டிருப்பதால் வேறு நல்ல ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் அவைகளுக்கு வெறுப்பு ஏற்படலாம். மாமிஸ பதார்த்தங்களில் வெறுப்பு குழந்தைகளுக்கு சகஜமாகஇருந்து வருகிறது. சில சமயங்களில் கொழுப்புகளிலும் குழந்தைகளுக்கு வெறுப்பு ஏற்பட்டு விடுகிறது. இத்தகைய குணம் பெரியவர்களில் ஸ்திரீகளுக்கும் இருந்து வருகிறது. அவர்களில் பலருக்கு பால்யத்தில் படிந்துள்ள குணமே அந்தியகாலம் வரை இருந்து வருகிறது.

௨. சரீரத்திற்கு ஏற்றதாக இல்லாத ஆகாரப் பதார்த்தங்களை விரும்புவதானது ஆகார விருப்புச் சக்தியைத் துஷ்பிரயோகம் செய்வதாகும். இவ்விதம் இந்த விருப்ப சக்தியை துஷ்பிரயோகம் செய்வது சகஜமாக இருப்பதுடன், மனித சமூகத்தில் பெரும்பாலார் இந்தக் கெட்டபழக்கத்தைச் செய்துகொண்டிருக்கின்றனர். பதனழிந்துபோன மாமிஸம், வெண்ணெய்க்கட்டி முதலிய பதார்த்தங்களில் நாட்டம் விழுவதற்கு பசி விருப்பைக் கெட்டவழியில் திருப்புவது காரணமாகும். இத்தகையோர் தங்களுக்

கேற்ற ஆகாரப் பதார்த்தங்களைத் தெரிந்தெடுத்துக் கொள்வதில் தங்களுடைய விருப்பை வழிகாட்டியாக வைத்துக்கொள்வது சரியன்று.

3. ஆகாரப் பதார்த்தங்களாக ஏற்றுக்கொள்ளத்தகாத சில பதார்த்தங்களில் சிலருக்கு விருப்பு இருந்துவருகிறது. சாக்குக்கட்டி, காகிதம், அசங்கியம், மலம் முதலியவைகளைச் சிலர் சாப்பிடுகிறார்கள். கர்ப்ப காலத்தில் பசி அதிகமாக ஏற்படுகையில் சரீரத்திற்கு ஒவ்வியதாக இல்லாத ஆகாரப் பதார்த்தங்களிலும் விருப்பம் ஏற்படுகிறது. வாதோன்மத முள்ளவர்களிடத்திலும் இக்குறை காணப்படுகிறது. இத்தகையோர் மேலே குறிப்பிட்ட எல்லாப் பதார்த்தங்களிலும் விருப்பமுடையவர்களாக இருக்கிறார்கள்; ஆயினும் புத்திஸ்வாதீனமில்லாதவர்கள்தான் மலம் முதலியவைகளில் நாட்டத்தைத் திருப்புகிறார்கள்.

யோகாஸனம்.

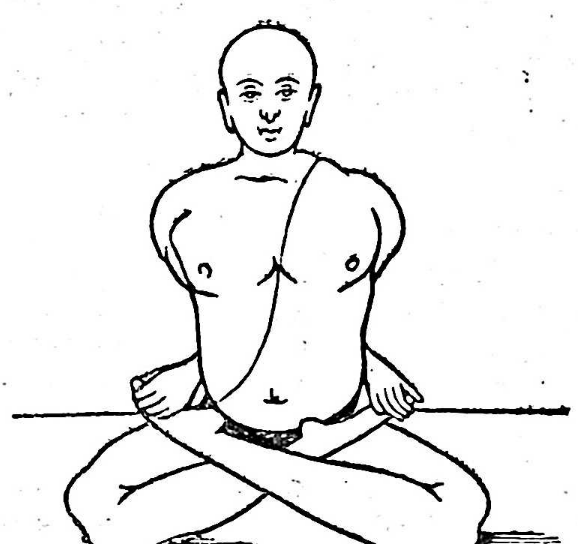
(ஸ்ரீமான் ராமச்சந்திரன்)

10. பாதபத்மாஸனம்.

மௌனமாகத் தனித்திருந்து பிரார்த்தனைசெய்து பழக்கிக் கொண்டிருக்கிறவர்களுக்கு பத்மாஸனம் என்பது என்னவென்பது தெரியும். பாரமார்த்திகப் பயிற்சியில் இது சகஜமாக அனுஷ்டிக்கும் அப்பியாஸமாக இருந்து வருகிறது.

நீங்கள் ஒரு கம்பளியில் உட்கார்ந்து வலது குதி இடது அரைப் பூட்டிலும், இடது குதி வலது அரைப்பூட்டிலும் இருக்கும்படி காலைக் குறுக்காக வைத்துக் கொண்டு, முழங்கால்கள் தரையைத் தொடும்படி செய்துகொள்ள வேண்டும்.

சரீரத்தை செங்குத்தாக நேரே வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதுதான் பத்மாஸ



னம். கெண்டைக்காலில் தசை அதிகமாக இருக்கிறவர்களுக்கு இவ்விதம் செய்வது கஷ்டமாக விருக்கும். அவர்களுக்குக் கணுக் கால்களிலும் வலி ஏற்படும். இருந்தாலும் இவ்விதம் அடிக்கடி செய்து அப்பியசித்துக் கொண்டால், மயில்போல் நடப்பதற்குப் பழக்கம் ஏற்படுவிடும். இவ்விதம் பத்மாஸனபாணி ஏற்பட்டுவிட்ட பிறகு முதுகைச் சிறிது முன்னே தள்ளி, கைகளைப் பின்னே விட்டு வலதுகால் கட்டைவிரலை இடது கையாலும், இடதுகால் கட்டைவிரலை வலது கையாலும் படத்தில் காட்டியபடி பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். சரீரத்திலுள்ள தசைகளுக்கும் நரம்புகளுக்கும் நல்ல வேலையைக் கொடுப்பதற்கு இது ஏற்ற அப்பியாசம். இவ்விதம் செய்வதானது களைத்துப்போன நரம்புகளைப் பிடித்து விட்டுக்கொள்ளுவது போலிருக்கும். இந்த வியாயாமத்தைச் செய்வது சுலபமானதன்று: சரீரத்தை நேராக வைத்துக்கொள்ளப் பழகிக்கொள்ளுவதற்கு அடிக்கடி இவ்விதம் செய்துவரவேண்டும்.

கட்டைவிரல்களைப் பிடித்தபடியே சுவாஸத்தை விட்டுவிட்டு, முன் தலையானது தரையைத் தொடும்படி முன்பக்கமாகக் கீழே குனியவேண்டும். மாறி மாறி முழங்கால் முட்டிகளையும் தொடவேண்டும். குடலிலிருக்குங் காற்றை வெளிப்படுத்துவதற்கு இது ஏற்ற வழி.

11. உதித பத்மாஸனம்.

பத்மாஸன பாணியில் தரையில் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். உள்ளங் கைகளைக் கீழ்ப்பக்கமாக ஊன்றிக்கொண்டு, சுவாஸத்தை நன்றாக விட்டுவிட்டு, கால்களை மடித்தபடியே சரீரத்தை எந்த அளவு தூக்கமுடியுமோ அந்த அளவு தூக்கவேண்டும்.

குறைந்தது 6 தடவையாவது இவ்விதம் செய்யவேண்டும். இந்த வியாயாமமானது புஜங்களிலும், முதுகிலும் உள்ள தசைகளுக்கு வலுவைக் கொடுப்பதுடன் அடிவயிற்றுக்கும் இடுப்புக்கும் வலுவை உண்டாக்கும். ஜீரணக் கருவிகளிலும், கழிவுப் பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்தும் கருவிகளிலும் ஏற்பட்டிருக்கும் கோளாறுகளை இந்த வியாயாமம் நிவர்த்தி செய்து விடும்.

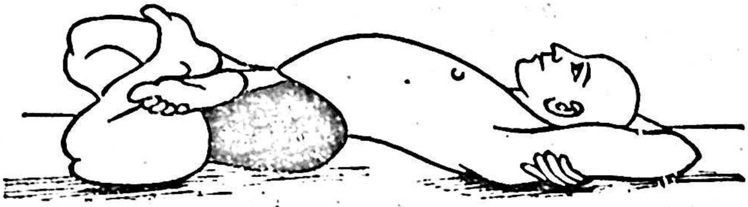


(11)

12. சுப்த பத்மாஸனம்

பத்மாஸன பாணியில் கீழே உட்கார்ந்து, அடித்தொடைகள் தரையில் தங்கும்படி கீழே படுத்துக் கொள்ளவேண்டும். கைகளைத் தலைக்குக்கீழே மடித்து வைத்துக் கொள்ளுவதுடன், முதுகையும் சாத்தியமானவரை வளைத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். குடலிலுள்ள கழிவுப் பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்துவதற்கு இந்த வியாயாமம் ஏற்றது. இந்த வியாயாமத்தைச் செய்கையில் நிணநீர் கோளங்கள் விரிவடைந்து நிணநீர் சரீரமாத்திரத்தும் பரவுகிறது.

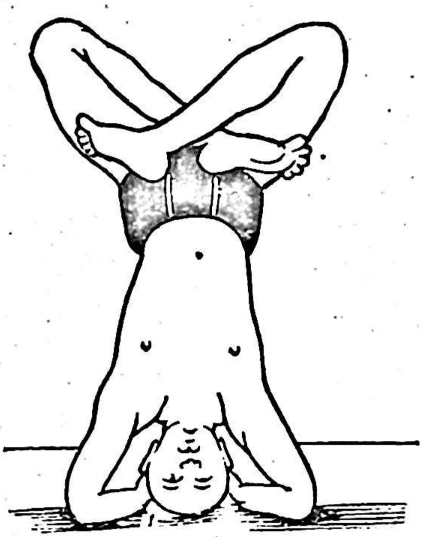
சிறிது மாறுதலுடன் மத்ஸ்யாஸனபாணி ஏற்பட்டு விடுகிறது. கழுத்தைச் சாத்தியமான வரையில் வளைத்து, கபாலத்தைப் பூமியிலிருத்தி, தொண்டையை வளைவாகச் செய்து கொள்ளவேண்டும். கால் கட்டை விரல்களைப் பிடித்துக் கொள்ளவேண்டும். தைராயிட்களுக்கு உத்வேகத்தை உண்டு பண்ணுவதற்கு இந்த வியாயாமம் ஏற்றது.



(12)

13. ஊர்த்துவ பத்மாஸனம்

12-வது வியாயாமத்தில் கண்டபாணியில் படுத்திருந்தபடி மடித்த, கால்களை உயரே தூக்கவேண்டும். கைகளால் முதுகைப் பிடித்துக் கொள்ளுவதுடன், கழுத்தை வளைத்துக் கொடுத்து, படத்தில் கண்டபடி முகவாய்க்கட்டை மார்பைத் தொடும்படி செய்து கொள்ளவேண்டும். ஸர்வாங்க அஸனுக்குள்ள எல்லா குணங்களும் இதற்கு முண்டு. இதே பாணியில் இருந்துகொண்டு சுவாஸத்தை விட்டு, மடித்த கால்கள் மார்பைத் தொடும்படி செய்து கொள்ளவேண்டும். கால்களை இன்னும் வளைத்து மாறி மாறி வடது முழங்கால் முட்டி வலதுகாதையும், இடது முழங்கால் முட்டி இடது காதை



(13)

யும் தொடும்படி செய்து கொள்ளவேண்டும். இவ்விதம் வளைந்து கொடுப்பதால், அடி வயிறு, ஹிருதயம், சுவாஸாசயங்கள் இவைகளிலுள்ள உறுப்புகளுக்கு நல்ல வேலை ஏற்படுகிறது. தவிரவும், ரத்தம் தலைக்கு வந்து சேருகிறது. மண்ணீரல் வீக்கம். இரைப்பையில் வலி, ஈரல் கோளாறுகள் இவைகள் இந்த வியாயாமத்தால் குணமடைந்து விடுகின்றன.

முடிவுரை.

படங்களுடன் 13 வியாயாமங்களை நான் சில மாறுதல்களுடன் விவரித்து விட்டேன். இவைகளுடன் இவைகளுக்குள்ள சக்தியையும் நான் குறிப்பிட்டிருக்கிறேன். நீங்கள் வேளை தவறாமல் சாப்பிடுவதுபோல் இந்த யோகாப்பியாஸங்களைச் செய்து, உங்களுடைய சரீரத்தை மருந்துகளின் உதவியன்னியில் நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக் கொள்ளுவது உங்களைப் பொறுத்ததாக இருக்கிறது. இந்த வியாயாமங்களைச் செய்கையில் எந்த இடத்திற்கு வேலையைக் கொடுக்க விரும்புகிறீர்களோ அந்த இடத்திலும், எந்த வியாதியை நீங்கள் குணப்படுத்திக் கொள்ள விரும்புகிறீர்களோ அந்த வியாதியிலும் கவனத்தைத் திருப்பிக் கொள்ளவேண்டும். சரியான ஆகாரக்ரமத்தை அனுஷ்டிப்பதால் ஆரோக்கியமாக இருப்பதுடன், ஆண்டவனால் சிருஷ்டிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஊழியம் செய்வதன் மூலமாக அவருக்கும் ஊழியம் செய்யலாம். அவர் நமக்கு அனுக்கிரகம் செய்வாராக.

காதுகளின் சம்ரக்ஷணம்.

(ஒரு வைத்தியர்)

உங்களுடைய சரீரத்திலுள்ள உறுப்புக்களை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக் கொள்ளுவதற்கு அவைகளைப்பற்றி நீங்கள் சிறிதளவாவது தெரிந்து கொண்டிருக்க வேண்டும். அதிகமாகத் தெரிந்திருந்தாலும் கஷ்டம். அவைகளைப்பற்றிய சிந்தனையே உங்களுக்கு எப்பொழுதும் ஏற்படும். சில முக்கியமான விஷயங்கள் தெரிந்திருந்தால் போதுமானது. காதுகளைப்பற்றி நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியதைக் கீழே சொல்லுகிறேன்.

காது என்று நீங்கள் அழைப்பதானது வெளிப்பக்கத்தில் தெரிவதுதான். சப்தங்களைக் கிரஹித்துக் கொள்ளும் சக்திக்கும் இதற்கும் எவ்வித சம்பந்தமுமில்லை. முற்காலத்திய மனிதக்குரங்கின் சின்னத்தின் சேஷமாகவே இது இருந்து வருகிறது.

இதன் மத்தியாகத்திலிருந்து உள்ளே செல்லும் பாதையானது, ஒரு அங்குல நீளமிருக்கிறது. அதன் கடைசியில் காதின் உட்சவ்வு இருக்கிறது. இது மிகவும் நுட்பமானது; நிர்மலமானது; ஒவ்வொரு சப்தத்தையும் கேட்டதும் சலனமடைகிறது.

இதை முதலில் ஞாபகத்தில் வைத்திருங்கள்; எப்பொழுதும் இதை மறந்துவிடாதீர்கள்.

இந்த உட்சவ்வானது நல்ல ஸ்திதியிலிருந்து வந்தால்தான் காது நன்றாகக் கேட்கும். இது கிழிந்துவிட்டாலும், இதில் துவாரமேற்பட்டாலும், அல்லது வேறு வழியில் இதில் கோளாறு ஏற்பட்டாலும், காது கேட்கும் சக்தி தானாகவே குறைந்துவிடும். இதிலிருந்து கொண்டை ஊசியைக் காதில் சொருகுவதாலும், பஞ்சைக் காதில் அடைத்துக்கொள்வதாலும் ஏற்படும் கெடுதலை நீங்கள் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

காதின் உட்சவ்வை நீங்கள் கிழித்துவிடின், சப்தத்தைக் கிரகிக்கும் சக்தியே இல்லாமற் போய்விடும். இந்த உட்சவ்வுக்கு நீங்கள் பதிலிவைக்க முடியாது. செயற்கை பதிலிகள் இருக்கின்றன. அவைகளால் பிரயோஜனமில்லை.

சப்தம் எவ்விதம் கேட்கிறது

காற்றில் ஏற்படும் சலனத்தினாலேயே சப்தம் உண்டாகிறது. இந்த சப்தமானது காதுத் துவாரத்தின் வழியாக உள்ளே சென்று, உட்சவ்வைச் சலனப்படுத்தி இந்த சலனமானது உட்சவ்வுகளுக்கு அப்பாலுள்ள சிறு நரம்புகளின் மூலமாக நடுக்காதுக்குப் போய்ச்சேரும்படி செய்கிறது. நடுக்காதுக்குப் பின் பக்கத்தில் உள் காது இருக்கிறது. இது திரவபதார்த்தங்கள் நிரம்பிய சிறிய அரை வட்டமான கால்வாய்கள் அடங்கியதாக இருக்கிறது.

இந்தச் சலனமானது அந்த திரவபதார்த்தத்திற்கு எட்டி, அது நரம்புகளின் நுனியை நனைத்து மூளைக்கு சப்தம் எட்டி அதன் மூலமாக சப்தத்தை நீங்கள் உணருகிறீர்கள். நீங்கள் சப்தத்தைப் பலவழிகளிலும் அனுபவிப்பதற்கு இதுவே காரணம். இதிலிருந்து இது எவ்வித நுட்பமான கருவியென்பதை நீங்கள் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

நடுக்காதில், அதாவது, சிறிய நரம்புகள் சங்கிலிப் பிணையலாக இருக்கும் இடத்தில், உங்களுடைய கவனத்தைத் திருப்புங்கள்.

இது அமைப்பு பூர்வமாக மிகவும் முக்கியமானது.

இது மூளைக்கு அருகே இருக்கிறது. மெல்லிய தகடுபோன்ற நரம்புதான் மூளைக்கும் இதற்கும் மத்தியிலிருக்கிறது.

நடுக்காதில் அடைப்பு ஏற்பட்டு, அதாவது ஸ்கார்லெட் ஜுரம், நீர்க் கொள்ளுவான், சீதளம் இவைகளுக்குப்பிறகு ஏற்படு

வது போல் அடைப்பு ஏற்பட்டு, உட்சவ்வு கிழிந்து, வெளியில் சீழ் வடிய ஆரம்பித்தால், நடுக்காதுக்குப் பாதை ஏற்பட்டுவிடுகிறது. அது மூளைக்கு அடுத்தாற் போலிருக்கிறதென்பதை மேலே சொல்லியிருக்கிறேன்.

காதுகளில் சீழ் வடிந்துகொண்டிருக்கையில் அவசரப்பட்டுக்கொண்டு தண்ணீரைக் குழாயின் மூலமாக அடித்துக்கொள்ளுவதிலுள்ள கெடுதலை நீங்கள் தெரிந்து கொள்ளலாம். நான் பயமுறுத்துவதாக நினைக்க வேண்டாம். புத்திசாலிகள் தவிர்த்துக்கொள்ளக்கூடிய அபாயங்களையே நான் குறிப்பிடுகிறேன். உங்களுடைய காதுகளிலிருந்து சீழ் வடிந்துகொண்டிருந்தாலும், உங்களுடைய காதின் உட் சவ்வு கிழிந்திருந்தாலும், நீங்கள் ஸ்நானம் செய்யலாம், ஜலத்தில் நீஞ்சலாம். ஆனால் ஜலத்தில் வேகமாகதலையைக் கீழே அழுத்திக்கொண்டு பாயக் கூடாது.

அவ்விதம் விழுந்து நடுக்காதுக்குள் ஜலம் பாய்ந்து செல்லும்படி விடுவதானது அபாயத்தை விளைவிக்கும். உங்களுடைய காதுகளில் சீழ் வடிந்து தலைவலியாவது மயக்கமாவது, வாந்தியாவது ஏற்பட்டுக்கொண்டிருந்தால், அவைகள் அபாயக் குறிகளென்றும், நடுக்காதிலுள்ள கோளாறினால் மூளையில் ஏதோ நடந்து கொண்டிருக்கிறதென்றும் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். இத்தகைய நிலைமையில் ஆஸ்பத்திரிக்குச் சென்று, நிபுணர்களுடைய யோசனையைக் கேட்கவேண்டும்.

காதுகளில் குரும்பை

இனி நீங்களே சமாளித்துக் கொள்ளக் கூடிய ஒரு சாமான்ய விஷயத்தைப் பற்றி பிரஸ்தாபிக்கிறேன். இது தான் காதுகளில் குரும்பை அடைத்துக்கொள்ளுதல்.

இது சகஜமாகக் காதுகளில் வடியக் கூடியதுதான். சில சமயங்களில் இது அதிகமாக வடியும். பிறகு இது கெட்டியாகி, உட்சவ்வின் மீது அழுந்தும். இதனால் காது மந்தித்து, தலையில் சில சப்தங்கள் ஏற்படும். குரும்பையின் சிறு துண்டுகள் தெறித்து வெளியே வந்து விழும். இந்த சப்தமானது குறுகுறு வென்றிருந்து, காது அந்தப் பக்கத்தில் கடினமாக விருக்கும்.

இந்த உபாதை உங்களுக்கு இருந்து, காதுகளிலிருந்து ஏதாவது வடியாமலும், வலி உபத்திரவமில்லாமலும் இருந்தால், நீங்களே சுதாவாகவாவது, அல்லது ஒரு நண்பரின் உதவியினாலாவது குரும்பையை எடுத்துக் கொண்டு விடலாம். அதை எவ்விதம் செய்வது ?

முதலில் அது மிருதுவாகும்படி செய்யுங்கள். இராத்திரியில் படுத்துக்கொள்கையில் வெத வெதப்பாகச் சுடவைத்த ஆலிவ் எண்ணெயைக் காதில் விட்டுக்கொள்ளுங்கள்; அல்லது வெத வெதப்பான உஷ்ண ஜலத்தைக்காதுக்குள் பீய்ச்சிக்கொள்ளலாம். ஆனால் இந்த ஜலத்தில் பைகார்பனேட் ஆப் ஸோடாவைக் கரைத்திருக்க வேண்டும்,

மறுநாள் காலையில் புத்திசாலியான உங்களுடைய நண்பர்களில் ஒருவரைக்கொண்டு வெதவெதப்பான ஜலத்தைக் காதில் பீய்ச்சச் சொல்லுங்கள். குரும்பையானது துண்டு துண்டாக வெளியே வந்து விழும்.

அவர் வெளிக்காதை மேலே தூக்கி அழுத்திப் பிடித்துக்கொண்டு ஜலமானது நேராக உள்ளே செல்லும்படி பீய்ச்ச வேண்டும். திரும்பி வரும் ஜலத்தை ஏந்திக் கொள்வதற்காக ஒரு பாத்திரத்தைக் கழுத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

வெளியில்வரும் ஜலத்தின் நிறத்தைக் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். இது மண்ணைக்கரைத்தாற் போலிருந்தால் காதில் இன்னும் குரும்பை இருக்கிறதென்று தெரிந்துகொண்டு சுத்தமான ஜலம் வெளியே வரும்வரையில் பீய்ச்சச்செய்து கொள்ளுங்கள். பிறகு பஞ்சைக் காதில் அடைத்துக் கொள்ளுங்கள். இராத்திரி காலத்தில் அதை எடுத்துவிடுங்கள்.

குரும்பையானது குறு குறு குறுவென்ற சத்தம் உறக்கக் கேட்கும்படி செய்யும். இதர

உபாதைகளாலும் காதுகளில் சப்தம் ஏற்படும். இவ்விஷயத்தில் எச்சரிக்கையாக விருங்கள்.

கடுமையான ஜலதோஷம் நடுக்காதில் ஏற்பட்டிருப்பதற்கு இது ஒரு முக்கிய சின்னமாகும். இதனால் காது வியாதி முற்றிக்கொண்டு வரும்.

இந்த சப்தத்துடன், காதும் மந்திக்கும். ஆனால் வலியாவது சீழ்வடிதலாவது இராது. இது வருஷாவருஷம் அதிகரித்துக்கொண்டு வரும். வெளியிலிருந்து இதை நிவர்த்தி செய்துகொள்ள முடியாது. வடிநீர்ச் செய்வதாலும் இது நிவர்த்தியாகாது. தொண்டையின் பின்பக்கத்திலிருந்து காதுக்குவரும் பாட்டை அடைபட்டுப் போவதாலேயே இது ஏற்படுகிறது. நாசித் துவாரத்தின் மூலமாகவே இதற்குச் சிகிச்சை செய்யவேண்டும்.

இத்தகைய காதுமந்தத்தை காதுவைத்திய நிபுணர்தான் நிவர்த்தி செய்யமுடியும். அவரும் பூரணமாக இதைக் குணப்படுத்த முடியாது. முன்னதாகத்தெரிந்தால் இந்த வியாதி அதிகரிக்காமல் அவர் தடுக்கலாம். ஆகவே இத்தகைய உபாதைகள் விஷயத்தில் ஜாக்கிரதையாக விருங்கள். அலக்ஷியமாக இருந்துவிட்டால் பிறகு வருத்தப்பட நேரிடும்.—ஹெல்த் அண்டு ஸடிரெங்த்.

ஆயுளை எவ்விதம் விருத்தி செய்துகொள்ளுவது?

சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளுவதற்கும், அதிககாலம் ஜீவித்திருப்பதற்கும் பால்யாலத்தில் இருந்தது போல் விளையாடிக் கொண்டிருப்பதும், சிறுபிள்ளைகள் கோஷ்டியில் சேர்ந்துகொண்டு சிறிது காலமாவது அவர்களைப்போல் விளையாடிவருவதும், எதைப்பற்றியும் அதிகமாகக் கவலைப்படாமலிருக்க வேண்டியதும் அவசியம். வீடுகளிலேயே வசித்திருப்பவர்கள் தினந்தோறும் திறந்த வெளிகளில் சிறிதுநேரமாவது விளையாடவேண்டும்; அல்லது விளையாட்டு ஸ்தாபனங்களில் சேர்ந்து கொள்ளவேண்டும். இவ்விதம் செய்வது சாத்தியமில்லாவிடில், ஒவ்வொரு தினத்திலும் காலையில் உங்களுடைய ஆயுள் காலத்தை வளர்த்துக்கொள்ளுவதற்காக வியாயாமங்கள் செய்துவரவேண்டும். 3 நிமிஷம் முதல் 5 நிமிஷம் வரை வியாயாமம் செய்தால் போதுமானது.

அகால மரணத்திற்குக் காரணம்.

ஒரு காரணமில்லாமல் ஒரு வியாதியும் உண்டாவதில்லை யாதலால், சரீரத்தில் உபாதை ஏற்படுவதற்குச் சில காரணங்களை நான் சொல்லுகிறேன். நமது தொழில், வியாபாரத் துறைகளில் சரீரத்திற்கு வேலை குறைவாகவும், மூளைக்கு வேலை அதிகமாகவும் இருப்பது இதற்கு ஒரு காரணம். சரீரத்திலுள்ள கழிவுப் பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்துவதற்கு வியாயாமங்கள் மூலமாக ஏற்படும் அநுகூலம் கிடைக்க முடியாமற் போய் விடுவதால், மனிதர்களுடைய நரம்புகளுக்கு அதிகச்சக்தி யிருக்கவேண்டியிருக்கிறது. இந்தக் காலத்தில் மனிதர்கள் உண்ணும் ஆகாரத்தின் அளவும் குணமும் அவர்களுக்கு ஏற்றதாக இல்லாமலிருக்கிறது. இதனால் இரைப்பை சரியாக வேலை செய்ய முடியாமற் போய்விடுகிறது. சரீரத்தைச் சரியானபடி உபயோகித்துக் கொள்ளாமல் அதிக வேலை செய்வதால், நாம் உண்ணும் ஆகாரம் முழுவதும் சரீரத்தில் உபயோகிக்கப் படாமல் பெரும்பாகம் விஷமயமாக மாறி, குடல்கள் முதலிய உறுப்புகள் பாதகமடைந்து, விஷமானது ரத்தக் குழாய்களில் கலந்து, சரீரத்திலுள்ள கழிவுப்பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்தும் கருவிகளுக்கு அதிகவேலையைக் கொடுக்கிறது. போதாக்குறைக்கு பற்களில் கோளாறுகளும், வாயில் விஷ சம்பந்தமும் ஏற்படுகின்றன. இவைகளால் அரை குறையாக உண்டாகும் வியாதிகள் முற்றிவிடுகின்றன. மூத்திரப்பை

ளும், ரத்தஸெல்களும் அதிகப் பளுவை ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டி வந்து விடுகிறது. ரத்தநாளங்கள் நொந்து பலஹீனமடைந்து விடுகின்றன. ஹிருதய நரம்புகள் இளக்கமடைந்து விடுகின்றன. ஒருவர் மூர்ச்சை ரோகத்தால் மரணமடைகிறார்; மற்றொருவர் நெப்ரைடிஸ் என்னும் வியாதிக்கு இரையாகிறார்; வேறொருவர் ஹிருதயம் கொழுத்து விட்டதாலாவது, அல்லது அதிக ஜீரண வேலையாலாவது உயிர் துறக்கிறார். சரியான ஆகாரக் கிரமத்தை அனுஷ்டிப்பதாலும், தினந்தோறும் சிறிது வியாயாமத்தைச் செய்து வருவதாலும் இந்த உபாதைகள் பல வருஷங்கள் வரை ஏற்படாமல் சுலபமாகத் தடுத்துக்கொள்ளலாம்.

ஆயுளைப் பெருக்கிக்கொள்ளக் கூடிய வழி.

வியாயாமம் செய்வது நிற்க, இக்காலத்திலும் இந்த முக்கிய விஷயத்தைப்பற்றி சாஸ்திரீயமான விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்வதாலும், எப்பொழுதும் ஸந்துஷ்டியாக இருந்து வரவேண்டிய அவசியத்தைப்பற்றி பிரசாரம் செய்வதாலும், இயற்கையானதாகவும் எற்றதாகவும் உள்ள ஆகாரத்தைப்புசிப்பதாலும், திறந்த வெளிகளில் விளையாடுதல் அல்லது வியாயாமங்கள் செய்தல் இவைகளாலும், குளிர் காலத்தில் படுக்கை அறைகளுக்குள் உஷ்ணமான காற்று பிரவேசிக்கும்படி ஏற்பாடு செய்து கொள்ளுவதாலும், காலாகாலத்தில் மலப்பிரவர்த்தியும் ஜல விஸர்ஜனமும் செய்துகொண்டு மலக்குடலையும் மூத்திரக் குடலையும் காலி செய்துகொள்ளுவதாலும், சரீரத்திலுள்ள கோளாறுகளை நிவர்த்தி செய்து கொள்ளுவதாலும், வாயையும் சரீரத்தையும் சுசியாகவைத்துக்கொள்வதாலும், உத்தீபன மருந்து போல் தினமானம் 30 விநாடி நேரம் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதாலும், மனிதர்கள் தங்களுடைய ஆயுள் காலத்தைப் பெருக்கிக்கொள்ளலாம்.

போதிய காற்றோட்டமில்லாமை.

புருஷர்களும் ஸ்திரீகளும்வெளுத்து,அவர்களுடைய ரத்தம் குறைந்து,நரம்புத் தளர்ச்சிக்கு ஆளாகி, மலச்சிக்கல் உபாதைக்குட்பட்டு பலஹீனமடைந்து வருகிறார்கள். க்ஷயரோகம், கபவாத ஜுரம், சுவாஸாசய வியாதிகள் இவைகள் அவர்களுடைய வேலைத்திறமையையும், வேலை செய்யக்கூடிய நாட்களின் அளவையும் குறைந்து, சரீராரோக்கியத்தையும் கெடுத்து விடுகின்றன. திடசரீரிகளாக இல்லாதவர்களும், வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்க சக்தியில்லாதவர்களும் வியாதிகளிலிருந்து தேறுவதில்லை. எமன் மற்றொரு நிரபராதியைக் கொள்ளைகொண்டு போய் விடுகிறார். நாம் யாரை இழக்க முடியாதோ அவர்களே இவ்விதம் அதிகமாக சிரமத்திற்காளாகி, நமனுக்கிரையாகிவிடுகிறார்கள். சரியான காற்றோட்டமில்லாமல் ஆபீஸ் அறைகளைக்கட்டி, இத்தகைய நிலைமை ஏற்படும்படி சுலபமாகச் செய்துவிடலாம்.

காக்ஷிச்சாலையிலிருக்கும் மிருகங்கள்.

காக்ஷிச்சாலையிலுள்ள மிருகங்களில் தங்களுடைய சகாக்களால் கொல்லப்படாதவைகள் க்ஷயரோகத்தால் இறந்துவிடுகின்றன. பாம்புகள், பல்லிகள்; பக்ஷிகள், மிருகங்கள் இவைகளைக் கூடுகளில் அடைத்து வைப்பதால் அவைகளுடைய ஆயுட்காலம் குறைந்து விடுகிறது. சிங்கத்தின் கூட்டின் மேலே ரேடியேட்டர் இருக்கிறது. அது தன்னுடைய காலத்தில் பெரும்பாகத்தை அதன் மேல் படுத்துக்கொண்டு கழிக்கிறது. கடைசியாக அதற்கு க்ஷயரோகம் ஏற்பட்டு மற்றொரு மிருகேந்திரனுக்கு அது இடங்கொடுக்க நேர்ந்து விடுகிறது. விசேஷ சுகாதார வசதிகள் உள்ள இடங்களிலும் காற்றோட்டமில்லாத கொட்டடிகளில் கால் நடைகளைக் கட்டி வைத்திருந்தால் அவைகளுக்கு க்ஷயரோகம் ஏற்பட்டுவிடும். திறந்தவெளிகளில் பிறந்த கன்றுக்குட்டிகளைவிடக் கொட்டில்களில் பிறந்த கன்றுகளின் மதிப்புக் குறைவாகவே இருக்கிறது.

உஷ்ணமான காற்றானது கூரைப்பக்கம் எழும்பி விடுகிறது. நாம் சுவாஸம்விடும் காற்றானது 98.6 டிகிரி இருக்கிறது. இதில் 2½% கார்பானிக் ஆஸிட் இருக்கிறது. இருக்காலும் உஷ்ணத்தினால் இந்தக் காற்றானது உயரே சென்றுவிடுகிறது. நமது அறையின் மேல்பாகமானது அடைப்பாக விருந்தால் இந்தக் கெட்ட காற்றானது நமது தலைக்கு மேலேயே கடமாடுகிறது. இவ்விதமாக நாம் விடும் சுவாசக் காற்றானது மேலே இருந்து அடைத்துக்கொண்டு வந்து நாம் படுத்துக்கொண்டு சுவாஸிக்கும் மட்டத்திற்கு வந்துவிடுகிறது. இந்தக் கெட்ட காற்றையே நாம் மறுபடியும் சுவாஸிக்கிறோம்.

அறையில் கீழ்ப்பக்கத்திலுள்ள ஜன்னல் கதவுகளைத் திறந்து வைத்திருப்பதால் கெட்டகாற்று வெளியே சென்றுவிடாது. கீழ்ப்பக்கத்திலுள்ள ஜன்னலால் பாதங்களுக்குக் காற்றோட்டம் ஏற்படுகிறதே யன்றி, சுவாசாசயங்களுக்கு அனுகூலம் ஏற்படுவதில்லை. கீழ்ப்பக்கத்திலுள்ள ஜன்னலானது உள்ளே நமது தலைக்குமேல் கடமாடிக் கொண்டிருக்கும் கெட்ட காற்றை வெளிப்படுத்தாமல் வெளியேயிருந்து வரும் நல்ல காற்றின் வழியை மறிக்கிறது.

சீதளம்.

யாரையேனும் சீதளம் தாக்கினால், ஜன்னல் திறப்பைக் குறைத்துக் கொள்ளவேண்டும். சீதளம் தாக்குவதை விரும்புகிறவர்கள் தவிர மற்றவர்கள் சீதளத்தைச் சகித்துக் கொண்டிருக்கக்கூடாது. விடாமுயற்சியால் ஜன்னலின் மேற்பாதியைத் திறந்து வைத்துக்கொள்ளப் பழக்கிக் கொள்ளலாம். அப்பொழுது சீதளம் தாக்காது.

காற்றோட்டம்

உங்களுடைய அறைச்சுவற்றின் மேற்புறத்தில் இரண்டொரு ஜன்னல்களை வைத்து, உங்களுடைய அறைக்குக் காற்றோட்டம் ஏற்படும்படி செய்து கொள்ளுங்கள். கெட்டகாற்றை அறையிலிருந்து வெளிப்படுத்தக்கூடிய ஜன்னல்கள் கூரையோரமாக இருந்தால், அவைகளைத் திறந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

சரியான வாதாவரணம்.

ஒரு ஆபீஸிலாவது, ஒரு அறையிலாவது இருந்து வேலை செய்து வரும் எல்லோருக்கும் ஒத்துக்கொள்ளுவதாக இருக்கும் பக்ஷத்தில், அந்த அறையின் உஷ்ணக்கிரமானது 68 டிகிரிகளுக்கு அதிகமாக இருக்கக்கூடாது. உங்களுக்காவது வேறு யாருக்காவது அதிக உஷ்ணம் வேண்டியிருந்தால், அவ்விதமே அதிக உஷ்ணம் இருக்கும்படி செய்து கொள்ளுங்கள். ஆனால் அறையிலுள்ள கெட்ட காற்றானது வெளிப்பட்டு, போதிய அளவு சுத்தமான காற்று உள்ளே வரும்படி ஏற்பாடு செய்து கொள்ளுங்கள். நீங்களும் உங்களுடைய நண்பர்களும் ஒரு குறிப்பிட்ட உஷ்ணக்கிரமத்தைச் சிறிதுகாலம்வரை எவ்வித உபாதையுமின்றி தாங்கிக் கொண்டிருந்தால், பிறகு அதை இரண்டு டிகிரி குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருக்கவும், ஆயுள் விருத்தி அடையவும் சுத்தமான காற்றும், மிதமான சீதோஷ்ணமும் அவசியம். அவை ரத்த செல்களின் அளவையும், குணத்தையும் அபிவிருத்தி செய்து, நமது சரீரம் திடமாக இருக்கும்படி செய்கின்றன.

தும்பு, புகை முதலியவைகளால் வாதாவரணமானது கெடப்பட்டிருக்கும் பெரிய பட்டணங்களில் அத்தகைய அசுத்தங்கள் கலப்பில்லாத சுத்தமான காற்றைப் பெறுவது சாத்தியமில்லை. சுத்தமான காற்று வேண்டுமாயின், அறைக்குள் அது பிரவேசிக்குமுன் அதைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். நவீனகால ஹோட்டல்களில் இவ்விதம் காற்றைச் சுத்திகரிக்கும் கருவிகள் வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஆகாரங்களும் நவீனகால முறையை அனுசரித்திருக்க வேண்டுமாயின் இந்த ஏற்பாட்டைச் செய்ய வேண்டும். ஆயினும் சுத்தமானகாற்றில் அசுத்தம் சேர்ந்திருந்தாலும், கெட்ட காற்றையும், நாம் மூச்சுவிட்ட காற்றையும் உபயோகிப்பதைவிட அது மேலானது.

பாலுக்குள்ள சக்தி.

பாலில் புரோடீன் அதிகமாக இருக்கிறது. தவிரவும், சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுப்பதற்கு வேண்டிய எல்லா அமினோ ஆஸிட்களும் அதில் சேர்ந்திருப்பதால், ஜீவப் பிராணிகளுக்கு அது அதிக அனுகூலத்தைச் செய்யக்கூடியதாக யிருக்கிறது. பால்யமுதல் அந்தியகாலம்வரை உபயோகிப்பதற்கு ஏற்ற புரோடீன் சம்பந்தித்த பதார்த்தமாக அது இருக்கிறது. அது சரீரத்தில் வீணாக உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணுது. மாமிஸ புரோடீன்களைவிட அதிகமாக சரீரத்தில் அது பதன் கெடுவதற்கும் இடமில்லை. 8-வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைக்கு தினம் ஒரு குவார்ட் பாலும், ஒரு கோழிமுட்டையும் கொடுத்து, ஆகாரப்பதார்த்தங்களை நன்றாக ஜீரணம் செய்து வைப்பதற்கு ஏற்ற உணவையும் கொடுத்துவந்தால், சரீரத்திற்குத் தேவையான புரோடீன் சம்பந்தம் இருந்துகொண்டிருக்கும். பாலின் கொழுப்பானது பாயஸரூபமாக இருப்பதால், மாமிஸம் முதலிய பதார்த்தங்களின் கொழுப்பைவிட அது சுலபமாக ஜீரணமாகக்கூடியதாக இருக்கிறது.

பாலிலுள்ள கார்போஹைடிரேட்ஸ்களை சாமான்ய சர்க்கரைகளாக குடல் என்ஸைம்களால் மாற்ற வேண்டியிருக்கிறது. சாமான்ய வாஸனையுள்ள இந்தக் கலப்படத்தைப் பாலில் சேர்த்துக்கொடுப்பதால் குழந்தைகளுக்கும், துர்ப்பலர்களுக்கும் சரீரத்திற்குத் தென்பைக்கொடுப்பதற்கு பாலுக்குள்ள சக்தி அதிகரிக்கிறது. பாலில் சரீரத்தில் நன்றாக சம்பந்தித்துக் கொள்ளத்தக்க எல்லாப் பொருள்களும் இருக்கின்றன. அதில் இரும்பு சம்பந்தம் குறைவாகவே இருந்தபோதிலும், அது அதிக குணத்தைத் தரத்தக்கதாக இருக்கிறது. பச்சைக் குழந்தைகளுக்கும், சிறுவர்களுக்கும் முக்கிய ஊட்டப்பொருளாக பாலையே கொடுக்கையில், கோழி முட்டை ஸத்து, ஸ்பைனுக் இவைகளையும் கொடுத்து, சரீரத்தில் இரும்பு சம்பந்தம் ஏற்படும்படி செய்யவேண்டும்.

பாலுக்குள்ள ஆகாரக்குணத்தைப் பலர் தெரிந்து கொள்ளாமலிருக்கிறார்கள். அது ஒரு பானமென்று ஜனங்கள் கருதுகின்றார்களேயன்றி, அது முக்கிய ஆகாரப் பதார்த்தமென்று நினைப்பதில்லை. ஆனால் ஒரு குவார்ட் பாலானது 9 அவுன்ஸ் வெண்ணெய் ரொட்டிக்கும், ஒரு பவுண்டு மெல்லிய மாமிசத்திற்கும் அல்லது 9 கோழிமுட்டைகளுக்கும் ஈடானது.

½-பவுண்டு மாமிஸத்தில் எவ்வளவு புரோடீன் இருக்கிறதோ அந்த அளவு புரோடீன் அதிலிருக்கிறது. 1½-அவுன்ஸ் வெண்ணெயிலும், 1½-அவுன்ஸ் பால் சர்க்கரைகளிலும், உத்தமமான உலோக உப்புக்களிலும் உள்ள கொழுப்பும் அதில் இருக்கிறது. இதர மாமிஸப் பதார்த்தங்களைக் காட்டிலும் இக்காலத்திலும் பாலானது சுலபமான விலைக்கு கிடைக்கக்கூடிய ஆகாரமாக விருப்பதால், நமது ஆகார வஸ்துக்களில் அதை ஒரு முக்கிய அம்சமாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு அதிகமாக ஆகாரத்தைக் கொடுத்தல்.

தாய்ப்பாலில் வளர்ந்து வரும் சிறு குழந்தைகளுக்கு அவைகள் பிறந்து சில வாரங்கள் வரை அளவுக்கு மிஞ்சி ஆகாரம் கொடுக்கப்பட்டு விடுகிறது. அதன் முக்கிய சின்னங்களாவன:—

(1) ஒரு நாளில் மூன்று தடவைகளுக்கு அதிகமாக மலவிஸர்ஜனம் ஏற்படுகிறது. ஆரம்பத்தில் அது மஞ்சள் நிறமாகவும், இளக்கமாகவும் இருக்கிறது. அதிகமாகவே ஆகாரத்தைக் கொடுத்துவந்தால்,

அது பச்சை நிறமாகி ஜலமயமுமாகி விடுகிறது.

(2) ஒவ்வொரு தடவையும் பால் கொடுத்த பிறகாவது பால் கொடுப்பதற்கு இடைக்காலங்களிலாவது குழந்தை வாந்தி செய்கிறது.

(3) இத்தகைய குழந்தைகளின் சரீரப்பளு அதிகரிக்கிறது. அதாவது வாரத்திற்கு அரைப்பவுண்டுக்கு அதிகமாக சரீரப்பளு அதிகரிக்கிறது. பிறகு, அடிக்கடி பேதியாகவாவது அல்லது வாந்தி செய்யவாவது ஆரம்பித்து, பிறகு ஒரே நிதானமாக குழந்தையின் சரீரப்பளு குறைந்துகொண்டு வருகிறது.

(4) இதர சமயங்களில் வயிற்றில் உப்புசம், இருந்த இடத்தில் இல்லாமலிருத்தல், இரவும் பகலும் அழுதல் இந்த சின்னங்கள் இருக்கலாம்.

இத்தகைய நிலைமை ஏற்படுகையில் பாலானது கெடுதலாக இருக்கிறதென்றும், குழந்தைக்கு ஒத்துக்கொள்ளவில்லை யென்றும் சொல்லப்படுகிறது. ஆனால் அநேககேஸ்களில் பாலின் குணம் கெடுதலாக இருப்பதில்லை. தாயார் பிணியில்லாமலிருந்தால் குழந்தைக்குவேண்டிய அளவு பாலே சுரக்கிறது. அதிகப்படி ஆகாரம் குழந்தைகளுக்குக் கொடுபட்டு விடாமலிருப்பதற்கு அடியிற்கண்ட முறைகளை அனுஷ்டிக்க வேண்டும்.

1. குழந்தைக்கு மூன்று மணிக்கொரு தடவை பால் கொடுத்துவந்தால், நான்கு மணிக்கொருதடவையாக மாற்றிக்கொண்டு, தினம் 5 வேளைகளுடன் நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

2. ஒவ்வொரு தடவையும் பால் கொடுப்பதற்கு முன் நன்றாகக் காய்ச்சிய வெந்நீரில் இரண்டொரு தேக்கரண்டி கொடுக்கவேண்டும்.

3. பால் கொடுக்கும் நேரத்தைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். சில குழந்தைகளுக்கு 5 முதல் 7 நிமிஷங்களுக்கு அதிகமாகப் பால் கொடுக்கவேண்டியிருப்பதில்லை.

4. இரண்டு ஸ்தன்னியங்களிலும் ஒவ்வொரு வேளையும் பால் கொடுத்துவந்தால், ஒரு ஸ்தன்னியத்திலிருந்து மட்டில்கொடுத்து, இன்னொரு ஸ்தன்னியத்தில் அடுத்த தடவை கொடுக்க வேண்டும்.

5. குழந்தைகளின் மலமானது பச்சையாகவாவது, ஜலமயமாகவாவது இருந்தால், ஒரு தேக்கரண்டி விளக்கெண்ணெயைக் கொடுத்து, பிறகு ஜலத்தைமட்டில் கொடுத்து நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

கைக்குட்டையால் விளையும் கேடு.

நாசித் துவாரங்களில் பலவகைப் பட்ட கிருமிகளிருக்கின்றனவென்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இவைகள் சளியினால் கொல்லப்படாவிடில் தசைகளுக்குள் நுழைந்தோ விழுங்கப்பட்டோ இவைகள் சரீரத்திற்குள் நுழைந்து, தொண்டை அடைப்பு, நீர்க்கொள்ளுவான், காலரா, க்ஷயரோகம், ஸன்னிபாதஜுரம் முதலிய கொடிய வியாதிகளை உண்டுபண்ணலாம்.

சளியாவது, கண்ணீராவது அதிகமாக இருந்தால் அவைகளைவிழுங்கிவிடவோ, அல்லது அவைகள் நாசித்துவாரங்கள் வழியாக வெளிப்பட்டு விடவோ வேண்டியிருக்கிறது. ஜீவப்பிராணிகளில் மனிதர்கள்தான் கைக்குட்டையை உபயோகிக்கிறார்கள். நவீன நாகரீகத்தில் ஏற்பட்டிருக்கும் முறைகளில், இதுதான் எல்லாவற்றிலும் கேவலமானது.

நாசித் துவாரங்களிலிருந்து அசுத்த பதார்த்தங்களைக் கைக்குட்டையில் சிந்தி, அந்தக்

கைக்குட்டையைச் சட்டைப்பைக்குள் வைத்துக்கொண்டு விடுவது வெறுக்கத்தக்கதாக இருக்கிறது.

ஏழைகளிலிருந்து தங்களைப் பிரித்துக் கொள்ளுவதற்காக பருத்தி, அல்லது பட்டுக் கைக்குட்டைகளை உபயோகிப்போர் அந்த வழக்கத்தை விட்டு விட்டு ஏழைகளைப்போல் நாசியைச் சிந்தி விடவேண்டு மென்றாவது, அல்லது காகிதத்தால் செய்யப்பட்ட வஸ்துவை உபயோகித்து, அதை உடனே அழித்து விடவேண்டு மென்றாவது சொல்லப்படுகிறது. ஜப்பானியக் கைக்குட்டைகளை உபயோகிப்பது ஆரோக்கியத்தை உத்தேசித்தும், நாகரீகத்தை அனுசரித்தும் அவசியமாக இருக்கிறது.

ஆனால் இதைத் தைரியமாக யார் செய்து வழிகாட்டுவார்கள் ?

ஸ்திரீகளுக்கு சுதந்திரம் ஏற்படுமுன் ஸ்திரீகள் நாறிக்கொண்டிருக்கும் ஸகர்ட்டுகளை அணிந்து கொண்டிருந்ததைப் பலர் கண்டித்துவந்தபோதிலும், தங்களுடைய சட்டைப்பையில் சுமந்து செல்லும் கைக்குட்டையினால் ஏற்படக்கூடிய அபாயத்தை அவர்கள் தெரிந்து கொள்ளாமலிருக்கிறார்கள்.

கைக்குட்டையில் வாசனைத் திராவகத்தை தெளித்துக் கொள்ளுவது பலருக்கு வெறுப்பை உண்டு பண்ணுகிறது. ஆனால் அதில் மதுஸாரமும், வொலாடைல் எண்ணெயும் இருப்பதால், அதை உபயோகிப்பது விசேஷமென்றே சொல்லவேண்டும்.

படிப்பறிவும் நாகரீக புத்தியுமுள்ளவர்களும் தங்களுடைய நாசியைக் கைக்குட்டையில் சிந்தி, கிருமிகள் நிரம்பிய அந்தக் கைக்குட்டையைத் தங்களுடைய சட்டைப்பையில் வைத்துக்கொண்டு, திரும்பத் திரும்ப அதையே உபயோகித்து வந்தார்களெனில் நமது சந்ததிகள் சுலபமாக அதை நம்பமாட்டார்கள். ஜப்பானியர்கள் செய்வதுபோல் மிருதுவான காகிதத்துண்டைப்பை உபயோகித்து, உடனே அதை ஏன் தூர எறிந்துவிடக் கூடாது ?—கிரிட்டிக் அண்டு கைட்.

விருத்தாப்பியத்தைத் தள்ளி வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

அகாலத்தில் விருத்தாப்பியத்தை அடைந்து விடுவதற்கும் பால்யத்தில் மரிப்பதற்கும் நமது அலக்ஷியமே காரணமென்று டாக்டர் எட்வர்ட் எஸ். லாட்ஜ் சொல்லுகிறார். அவ்வித நிலைமை ஏற்படாம லிருப்பதற்காக அடியிற்கண்ட தர்மங்களை அவர் உபதேசம் செய்கிறார்:—

(1) கூடுமானவரையில் திறந்த வெளியிலும், முக்கியமாக சூரிய வெளிச்சத்திலும் உங்களுடைய காலத்தைக் கழிப்பதுடன், போதியவளவு வியாயாமம்செய்து, கிலிப்தமக பிராணாயாமமும் செய்துவர வேண்டும்.

(2) சாப்பிடுகையில் ஆகாரப் பதார்த்தங்களை நன்றாகக் கடித்துச் சாப்பிடுவதுடன், அதிகமாகவும் புசித்துவிடாமலி ருக்க வேண்டும்.

(3) தினந்தோறும் ஸ்நானம்செய்து, சரீரத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

(4) காலாகாலத்தில்மலப்பிரவர்த்திசெய்து கொள்ள வேண்டும்.

(5) காற்று தாராளமாக நுழைவதற்காகச் சிறிது துவாரங்களுள்ள அறை வஸ்திரங்களையும், குறிப்பாக பருத்தி வஸ்திரங்களையும், தளர்த்தியான காலர்களையும், லேசான தொப்பிகளையும் குதி தாழ்வான ஜோடுகளையும் அணிந்துகொள்ள வேண்டும்.

(6) சீக்கிரம் உறங்கச்சென்று, காலையில் சீக்கிரம் எழுந்திருக்கவேண்டும்.

(7) இருட்டாகவும், நிசப்தமாகவுமுள்ள அறையில் ஜன்னல்கதவுகளைத் திறந்து வைத்துக்கொண்டு தூங்கவேண்டும்.

(8) வாரத்தில் ஒருநாளாவது ஒய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அன்று வாசிக்கவாவது எழுதவாவது கூடாது.

(9) மனதிற்கு உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணிக் கொள்ளக் கூடாது. நடந்துபோன சம்பவங்களைப் பற்றியாவது, நடக்கக் கூடிய சம்பவங்களைப் பற்றியாவது கவலைப் படக்கூடாது. அருவருக்கத்தக்க விஷயங்களைச் சொல்லக்கூடாது; அருவருக்கத்தக்க விஷயங்களுக்கு செவிமடுக்கவும் கூடாது.

(10) விவாகம் செய்து கொள்ளவேண்டும். விதவைகளும், மனைவியை இழந்தவர்களும் மறு விவாகம் செய்து கொள்ளவேண்டும்.

(11) மதுஸாரம், புகையிலை, காப்பி, தேத்தண்ணீர் இவைகளை மிதமாக உபயோகிக்க வேண்டும். அதிகமாக உஷ்ணமேறிய இடங்களிலும், காற்றோட்டமில்லாத இடங்களிலும் தங்கியிருக்கக் கூடாது.

பாகம் செய்யப்படாத பதார்த்தங்களின் விசேஷம்.

ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் சுலபமாக அழிக்கப்பட்டு விடுகின்றன. ஏ. பி. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் மற்றவைகளைவிட அழிவை எதிர்த்து நிற்கச் சக்தியுடையவைகளாக இருக்கின்றன. இருந்தாலும் அதிக உஷ்ணத்தில் வைத்திருப்பதால் அவைகளும் அழிந்து விடுகின்றன. காயவைத்தல், காற்றோட்டத்தில் வைத்திருத்தல், ஆல்கலிகளுடன் கலத்தல் இவையெல்லாம் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அழிந்து விடுகின்றன. ஆகவே இயற்கையாகவும், புதிதாகவும், பாகம் செய்யப்படாமலுமிருப்பவைகளுமான ஆகாரப் பதார்த்தங்களை தாராளமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். பழங்களையும், சில மரக்கறிகளையும் இந்த நிலைமையிலேயே நாம் சேர்த்துக் கொள்ளுகிறோம். இத்தகைய ஆகாரப் பதார்த்தங்களின் உபயோகத்தை நாம் பெருக்கிக் கொண்டுவர வேண்டும்.

இத்தகைய ஆகாரப் பதார்த்தங்களை ஒரே வேளை உபயோகிப்பதென்று வரையறுத்துக் கொள்ளுவதற்குப் பதிலாக ஒவ்வொரு ஆகார வேளையிலும் இவைகளை உபயோகிக்க வேண்டும். தினமொரு வேளை சூரியபாடம் செய்யப்பட்டதும், சமையற்காரர்களும் மற்றவர்களும் கெடுக்காததுமான இத்தகைய பதார்த்தத்தையே உபயோகிப்பது உத்தமம். நமது ஆகாரக் கிரமத்தில் இயற்கையான ஆகாரப் பதார்த்தங்களை அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்வதும் விரும்பத்தக்கதாக இருக்கிறது. லெட்யேலிலிருப்பதைவிட அதிகமாக ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் பல மரக்கறிகளிலிருக்கின்றன. முட்டைக் கோஸை நாம் அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பாகம் செய்யப்படாத பதார்த்தங்களைப் புசிப்பதில் இருந்துவரும் துவேஷம் நிவர்த்தியாகி விட்டால், ஒருவகை வெண்சிகப்புக் கிழங்கு, முள்ளங்கிக்கிழங்கு இவைகளைப் பச்சையாகச் சாப்பிடலாம்.

உப்புப்பாடம் செய்யப்பட்டதும், சாப்பிடுவதற்குப் பக்குவமாகத் தயார்செய்து வைக்கப்பட்டதுமான ஆகாரப் பதார்த்தங்களையே காலைப்போஜனத்திற்கு உபயோகிக்கப் பழக்கிக் கொள்ளுவது அயுக்தமானதென்றே சொல்லவேண்டும். இயற்கையே சரியான சுயம்பாகியாதலால் மனித சுயம்பாகியின் உதவி தேவையில்லை. ஆகாரப் பதார்த்தங்களை நாம் பலவிதமாக மாற்றுவது நமக்குக் கெடுதியை விளைவிக்கலாம். சில ஆகாரப் பதார்த்தங்களைத்தான் பாகம் செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. பல ஆகாரப் பதார்த்தங்களைப் பாகம் செய்வது கெடுதியை விளைவிக்கிறது.—குட்ஹெல்த்.

தாயும் குழந்தையும்.

கருப்பையில் கர்ப்பம் தரித்ததும் ஒருவருக்கும் தெரியாத வழியில் தாயின் சரீரத்திலும், முக்கியமாக ஸ்தன்யங்களிலும் மாறுதல் ஏற்படுகிறது. இந்த மாறுதல்கள் வெளிப்பார்வைக்கே நன்ருகத் தெரிகின்றன; முலைக்காம்புகள் நிமிர்ந்து கொள்கின்றன; முலைக்காம்புகளைச் சுற்றி வளையம்போலுள்ள பாகமானது கறுப்பு நிறத்தை அடைகிறது; ஸ்தன்யங்களும் கெட்டிப்படுகின்றன. பால் குழல்களில் முதலில் ஜலப்பிரளயமாக இருந்து பிறகு வெள்ளையான வஸ்துவாகிப் பாலாக மாறக்கூடிய வஸ்து நிறைந்து விடுவதாலேயே ஸ்தன்யங்கள் கெட்டிப்படுகின்றன. தனக்குக் கெடுதியின்றி வேறு எவ்வித ஆகாரத்தையும் புசிக்கமுடியாத திக்கற்ற நிலைமையிலிருந்துவரும் குழந்தைக்கு வேண்டிய ஆகாரத்தையும், பானத்தையும் கொடுப்பதற்காகத் தாயின் ஸ்தன்யங்களில் பால் சுரப்பது அபூர்வமான தென்றே சொல்ல வேண்டும். தாய்ப்பாலிலேயே குழந்தை வளர்ந்து வர வேண்டு மென்பது ஆண்டவனுடைய கட்டளை. அதற்கு வேண்டிய ஏற்பாடுகள் பூரணமாகச் செய்யப்பட்டிருக்கின்றன.

தாய்மார்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்தவரின், குழந்தைகளைக் காப்பாற்றுவதற்குத் தங்களுடைய முலைப்பாலைக் கொடுப்பதே உத்தமம். பச்சைக் குழந்தைகளுக்கு ஆகாரத்தைக் கொடுக்கும் விஷயத்தில் பகுத்தறிவையும், சிந்தனா சக்தியையும் உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டும். ஜீரணக் கோளாருவது, சரீரத்தில் வேறு எவ்விதமாறுதலாவது ஏற்படுவதற்கு இடங்கொடுக்கக்கூடாத ஆகாரப் பதார்த்தத்தைக் குழந்தைக்குக் கொடுப்பதே முக்கியமானது. தாய்ப்பால்தான் இதற்கு எடுத்தது.

வேறு புறம்பான காரணம் எதுவுமிருந்தாலன்றி, பல் முளைப்பதற்குச் சில மாதங்கள் முன் வரை குழந்தைகள் தாய்ப்பாலையே சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கலாம். தாய்க்குப்போதிய அளவு பால் இருக்கவேண்டும். தாய் ஆரோக்கியமாக இருந்தால், பாலுக்கு நல்ல குணம் இருக்கும்படி செய்வதற்காக எதையும் செய்யவேண்டியதில்லை.

தங்களுக்கு அதிக வயதுப்பார்வை ஏற்பட்டுவிடாமல் தடுத்துக் கொள்ளுவதற்காகவாவது, நாகரீகத்தை அனுசரித்தாவது தாய்மார்கள் தாங்களேகுழந்தைகளுக்குப்பால் கொடுக்காமல் பால்காரிகளை அமர்த்திக்கொள்ளக்கூடாது. இத்தகைய வழக்கத்தின் கொடுமையை வர்ணனை செய்வதற்குத் தகுந்த பதங்கள் நமக்குக் கிடைக்கவில்லை. குணக்குறைவானபாலைக் குழந்தை சாப்பிடுவதுடன் குழந்தையின் சரீரமும் மனமும் கேடடைகின்றன.

ஆனல் தாயார் எவ்வித வியாதியாலேனும் உபாதைப் பட்டுக்கொண்டிருந்தால் நிலைமை மாறி விடுகிறது. அத்தகைய கேஸ்களில் தான் செயற்கை ஆகாரத்தை உபயோகிக்க வேண்டும். மற்றக் கேஸ்களில் கூடாது. சில தாய்மார்களுக்குப் போதிய பால் சுரப்பதில்லை; வேறு சில குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கையில் களைப்பு ஏற்படுகிறது. இத்தகையவர்களைச் சரியாகக் கவனித்து, நல்ல ஊட்டத்தை அவர்களுக்குக் கொடுத்து, பால் அதிகமாகச் சுரக்கும்படியும், அவர்களுடைய சரீரம் திடமடையும்படியும் செய்யவேண்டும். இவ்விதம் செய்துவருகையில் அவர்கள் குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுத்துக்கொண்டே வரவேண்டும்.

தாயின் வயிற்றிலிருந்து குழந்தை வெளிப்பட்டு விட்ட பிறகும் தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் நெருங்கிய சம்பந்த மிருந்துவருகிறது. குழந்தைகளை உத்தேசித்துத் தாய்மார்கள் வாயைக் கட்டிக்கொள்ளாமல் கண்டதைச் சாப்பிட்டு விடுவதால் குழந்தைக்கு வியாதி ஏற்படுவதை நாம் அடிக்கடி காண்கிருேம். சுலபமாக ஜீரணமாகக் கூடாத ஆகாரப் பதார்த்தங்களைத் தாய்மார்கள் புசிப்பதால், குழந்தைகளுக்கு ஜீரணக் கோளாறு ஏற்படுகிறது; ஆவிடை உண்டுபண்ணத் தக்க பதார்த்தங்களைத் தாய்மார்கள் புசிப்பதால் குழந்தைகளுக்கு உபாதை ஏற்படுகிறது. குழந்தைகள் சரியாக வளருவதற்கு அவசிய

மான பதார்த்தங்கள் தகுந்த விதாசாரத்தில் சேர்ந்திருக்கக் கூடிய முலைப்பாலை உற்பத்தி செய்யக்கூடிய ஆகாரப் பதார்த்தங்களையே தாய்மார்கள் புசிக்க வேண்டும்.

பால் அதிகமாகச் சுரக்கும்படி செய்து கொள்ளுவதற்கு ஏற்றமுறைகளைப் பரீக்ஷித்துப் பார்க்குமுன் தாய்மார்கள் தங்களுக்கு எத்தகைய ஆகாரம் ஏற்றதாக இருக்குமென்பதைத் தெரிந்துகொள்ள முயற்சி செய்யவேண்டும். ஆகாரம், வேலை, ஆசுவாஸம் செய்து கொள்ளுதல் இந்த விஷயங்களில் க்லிப்தமாக இருந்து வரவேண்டும். தாய்மார்கள் போதிய அளவு சுத்தமான ஜலத்தைப் பருகி, சுத்தமான காற்றைச் சுவாசித்து, லேசானதாகவும், சுலபமாக ஜீரணமாகக் கூடியதாகவுமுள்ள ஆகாரத்தைப் புசித்துவர வேண்டும். பால் சுரப்பதற்காக பருப்பு வகைகளையும், மரக்கறிகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

எத்தகைய உணர்ச்சியேனும் ஏற்படின் சரீர இயந்திரம் பாதகமடைகிறதென்பது தெரிந்திருக்கிறது. நல்ல உணர்ச்சியாயின் சரீரம் குஷியும், கவலை உணர்ச்சியாயின் உறக்கமும் அடைகிறது. தாய்மார்கள் தங்களுக்கு எவ்விதக் கவலையாவது, மனோவேதனையாவது ஏற்படாமற் செய்து கொள்ள வேண்டும். பயம், கோபம் முதலியவைகள் சரீரத்தில் அதிக மாறுதலை உண்டுபண்ணி, பாலை சுரக்காமல் செய்து விடும். இத்தகைய அபாயங்களுக்குத் தாங்கள் ஆளாக இடமின்றி தாய்மார்கள் ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும்.

குழந்தைக்குப் பால் கொடுத்துக் கொண்டு வரும் காலத்தில் புருஷ சம்பந்தம் கூடாது. இதனால் கர்ப்பம் தரித்து, அதனுடைய கெடுதல்கள் ஏற்படலாம். அவ்விதம் கர்ப்பம்தரியா விட்டாலும் தாயின் சரீரத்திலுள்ள நரம்புகளில் இந்தக் காலத்தில் அதிக உணர்ச்சி ஏற்படுவதால், பாலின் குணம் கெட்டுப் போய்விடும்.

கைகளும் சரீராரோக்கியமும்.

தங்களுடைய கைகளைக் கழுவிக்கொள்ள வேண்டிய காலத்தில் அதற்கு அவசியமான வசதிகளிருந்தும், படித்தவர்களில் பலர் அவ்விதம் செய்யாமலிருப்பதை நாம் கண்கூடாகக் காண்கிறோம். இவர்களே இவ்விதம் அலக்ஷியமாக இருந்தவரின், சுகவழிகளையே போதிக்கப் பெறாத சாமான்ய ஜனங்களைப் பற்றிச் சொல்லவும் வேண்டுமோ? தெருக்களில் ஓடும் டிராம்வண்டிக் கம்பிகளிலும், பஸ் கம்பிகளிலும், பொதுப் படிக்கட்டுக் கம்பிகளிலும் பலர் புழங்குவதால், அவைகளால் அபாயம் ஏற்படக்கூடியதாக இருக்கிறது.

நமது கைகளை நாம் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்; நம்மை உத்தேசித்தும், நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களின் நன்மையை உத்தேசித்தும் இவ்விதம் செய்யவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது; இவ்விதமே நாம் யாருடன் நெருங்கிப் பழகுகிறோமோ அவர்களும் சுத்தமாக இருக்க வேண்டுமென்று எதிர்பார்க்க நமக்கு உரிமையுண்டு. ஒரு டிராம்காரில் சென்றுகொண்டிருந்த ஸ்திரீ தனக்கு டிக்கெட்டைக் கிழித்துக் கொடுத்த கண்டக்டர் எச்சிலைத் தொட்டு, சீட்டைத் தொட்டு கிழித்துக் கொடுத்ததைக் கண்டித்ததை நான் என் காதால் கேட்டேன். இவ்விதமே கடைக்காரர்களும் நீங்கள் கேட்கும் ரொட்டியைக் கட்டிக் கொடுப்பதற்காக ஒரு காகிதத்தைப் பிரித்து எடுக்கக் கைவிரல்களை எச்சிலில் தொட்டுக் கொள்ளலாம். இவ்விதப் பெயர்வழிகளிடத்தில் நாம் வாடிக்கை வைத்துக் கொள்ளாமலிருந்து விடவில்லை.

பாலைக் கறக்குமுன் பால்காரர்கள் தங்களுடைய கைகளைச் சுத்தம் செய்துகொள்ளாமல் அலக்ஷியமாக இருந்துவிட்டதனாலேயே தனிப்பட்ட ஸன்னிபாத ஜுரக்கேஸ்கள் ஏற்படுகின்றனவென்று ஆகாராதிகாரிகளும், சுகாதார இன்ஸ்பெக்டர்களும் சொல்லுகிறார்கள். க்ஷயரோகத்தால் பீடிக்கப்பட்டிருந்தவர்களுடைய கைகளிலிருந்தோ, அவர்களுக்கு சிச்ருஷை செய்கிறவர்கள்

கைகளிலிருந்தோ பிறருக்கு அந்த வியாதி தொத்துவதை நாம் ருஜுப்படுத்தலாம்.

அபாயகரமான கைகளை நாம் ஓட்டல்களில் காண்கிறோம். நாகரிகமான ஹோட்டல்களில் இந்த விஷயத்தில் ஜாக்ரதையாக இருக்கிறார்கள். இருந்தாலும் பல இடங்களில் அசுத்தமான கைகளால் வேலைக்காரர்கள் ஆகாரப் பதார்த்தங்களைக் கையாளவும் அனுமதிக்கப்படுகிறது. காலதாமதமின்றி யில் புத்திசாலித்தனமாக நாம் கேட்பதைக் கொடுப்பதால், அசுத்தமான கைகளால் ஏற்படக்கூடிய அபாயம் மறைந்து விடாது. நமக்கு ஆகாரத்தைப் பறிமாறுகிறவர்களுடைய கைகள் அசுத்தமாக இருப்பது நமக்குப் பரம அபாயகரமானது. இவ்விதம் வாடிக்கைக்காரர்களுக்கு அபாயத்தை உண்டுபண்ணக்கூடிய இடங்களை நாம் திரஸ்காரம் செய்கிறோம்.

வளர்ப்பு மிருகங்களுடன் விளையாடிய பிறகும், அசுத்தமான பதார்த்தங்களைக் கையாண்ட பிறகும் கைகளைச் சுத்தம் செய்து கொள்ளவேண்டும்: இவ்விதமே ஜாக்கிரதையாக இருக்கும்படி குழந்தைகளுக்கும் போதிக்கவேண்டும்.

சாப்பிடவருகையில் நம்மில் பலர் கைகளைச் சுத்தம் செய்து கொண்டு வருவது வாஸ்தவமே. ஆனால் இது ஒரு பிரிவுதான். உங்களுடைய கைநகங்களைக் கடிக்கும் பழக்கம் உங்களுக்கு இருந்தால், உங்களுடைய நகங்களை எப்பொழுதும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நகங்களைக் கடிக்கும் பழக்கத்தையே விட்டு விடுவது உத்தமம். தன்னுடைய வளர்ப்புப் பூனைக்குட்டியைத் தடவிக் கொடுத்துவிட்டு தன்னுடைய நகத்தைக் கடித்த ஒரு சிறு பெண்ணுக்குக் கொடிய வியாதி ஏற்பட்டதை நான் அறிவேன். இதுதான் வியாதிக்குக் காரணமென்று வைத்தியரும் சொன்னார்.

அவசியமான போதெல்லாம் சுத்தமான ஜலத்தில் கைகளைக் கழுவிக்கொள்ள வேண்டும். ஒருதடவை கழுவிய ஜலத்தில் மறுபடியும் கைகளைக் கழுவக்கூடாது. வேறு எவரேனும் உபயோகித்த அசுத்தமான ஜலத்தை நீங்கள் உபயோகிக்கக் கூடாது. ஒவ்வொருவரும் வெவ்வேறு சவுக்காரங்களை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சாதாரணமாக வெந்நீரும் நல்ல ஸோப்பும் போதுமானது. கையில் கரை பட்டிருந்தால் எலுமிச்சம் பழத்தையும் உபயோகித்துக் கொள்ளலாம். குளிர் காலங்களில் கைகளை நனைக்க சிலர் சங்கோஜப் படுகிறார்கள். அவர்கள் இரவில் படுத்துக்கொள்கையிலாவது கிளிஸரினையும் எலுமிச்சம் பழரஸத்தையும் சமபாகக் கலந்து கைகளில் தேய்த்துக் கொள்ளலாம். முரட்டடியான வேலைகளைச் செய்கையிலும், குளிர் காலத்திலும் கையுறைகளைப் போட்டுக் கொள்ளவேண்டும். அடிக்கடி ஜலத்தில் கைபடவேண்டி யிருந்தால் ரப்பர் உறைகளைப் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

நகங்களை எப்பொழுதும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அவைகளைக் கடிக்கக் கூடாது. எலுமிச்சம் பழத்திற்குள் கைவிரல்களை விட்டுக்கொண்டால், நகத்தைச் சுற்றியுள்ள தோல் கெட்டிப்பட்டு, சுத்தமடைந்துவிடும்.—ஹெல்த் மெஸென்ஜர்.

ஈக்களின் சம்பாஷணை.

மாணவர்களுக்காக எழுதியது

(மிஸ்டர் ஜே. எம். மாக்கின்டாஷ்.)

ஈக்களுடைய பாஷையை உங்களுடைய பள்ளிக்கூடத்தில் சொல்லிக் கொடுக்கிறார்களா? இல்லை. இது எவ்வளவு விசனிக்கத்தக்க விஷயம். சில ரஸமான விஷயங்களை ஈக்களிடமிருந்து நீங்கள் தெரிந்துகொள்ளக்கூடும். எத்தகைய விஷயங்கள்? அவைகளைச் சொல்லுகிறேன் கேளுங்கள். நான் ஒருநாள் ஒரு தோட்டத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டிருந்தேன். இரண்டு ஈக்கள் என்னுடைய தலையின்மேல் வட்டமிட்டுப் பறந்து கொண்டிருந்தன. அவைகள் என்ன பேசிக்கொள்ளுகின்றன வென்பதை நான் கவனித்தேன். அவைகளுக்குள் நடந்த சம்பாஷணையைக் கீழே குறிப்பிடுகிறேன். முதலாவது ஈ “இவ்விதம் பறந்து கொண்டிருந்து களைத்துப்போய் விட்டேன். நான் போய் சிறிது தேத்தண்ணீர் பானம் செய்கிறேன். எதிர்த்தாற்போல் மிஸஸ் ஸ்மித்தின் வீடு இருக்கிறது. அங்கு போகலாமென்று நினைக்கிறேன்” என்று சொல்லிற்று. மற்றொரு ஈ “எக்காரணத்தாலும் அங்கு செல்லாதே. மிஸஸ் ஸ்மித் பொல்லாதவள். அவளைப்போல் வீட்டை வைத்துக்கொள்ளுகிறவள் இந்த ஊரி

வில்லை. அவளைப்போல் சுயாலத்தில் திருஷ்டியுடையவளையும் நான் பார்த்ததில்லை" என்று சொல்லிற்று. "இந்தமட்டில் எச்சரிக்கை செய்தது விசேஷமே. அவள் எவ்விதத்தில் பொல்லாதவள்" என்று முதல் ஈ கேட்டது.

இரண்டாவது ஈ:-- எல்லா விதங்களிலும் பொல்லாதவள். மேஜையில் ஆகாரத்தை வைக்கையில் எல்லாவற்றையும் மூடிவைக்கிறாள். ஒவ்வொரு பதார்த்தத்தையும் அவள் மூடிவைத்து விடுகிறாள்.

முதல் ஈ:—என்ன கொடுமை? யாராவது எதையாவது கீழே போட்டாலன்றி ஒன்றும் கிடைக்காது போலிருக்கிறதே?

இரண்டாவது ஈ:—அவர்கள் ஒன்றையும் கீழே போடுவதில்லை. அவள் வீட்டுக்குழந்தைகளைப்போல பழக்கப்பட்டிருக்கிறவர்களை நான் எங்கும் பார்த்ததில்லை. சின்னக் குழந்தையைத்தவிர மற்றவைகள் எதையும் கீழே போடுவதில்லை. தவறி ஏதேனும் கீழே விழுந்தாலும் அவர்கள் உடனே எடுத்து நெருப்பில் போட்டு விடுகிறார்கள். முகத்தில் ஏதாவது ஒட்டிக்கொண்டிருக்கலாமென்று நினைத்து, சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு முகத்தைக் கழுவிவிடுகிறார்கள்.

முதல் ஈ:-இன்னும் என்னென்ன கொடுமைகளைச் செய்கிறார்கள்?

இரண்டாவது ஈ.—சாப்பாடு முடிந்ததும் மிஸஸ் ஸ்மித் எல்லாவற்றையும் அங்கிருந்து எடுத்துவிடுகிறாள். தட்டுகளில் ஏதேனும் மிச்சமிருந்தால் நாய்க்காவது பூனைக்காவது கொடுத்து விடுகிறாள். அவைகள் சாப்பிடாவிடில் பன்றிகளுக்காவது, கோழிக்குஞ்சுகளுக்காவது அவைகளைக் கொடுத்து விடுகிறாள். பிறகு எல்லாவற்றையும் வெந்நீரையும் சோடாவையுங்கொண்டு அவள் நன்றாக சுத்தம் செய்து விடுகிறாள். விளிம்புகளில் கூட எதுவும் ஒட்டிக்கொண்டிருக்க அவள் விடுவதில்லை.

முதல் ஈ.—குப்பைத் தொட்டியில்லையா? அங்கு ஒரு வேளை ஆகாரம் கிடைக்காதா? அதையும் மூடி விடுகிறாளென்று சொல்லாதே.

இரண்டாவது ஈ.—அதையும் மூடிவிடுகிறாள். ஒரு வேளை அது திறந்திருந்தாலும் உபயோகமில்லை. நெருப்பில் எரியாத எதுவும் அதில் போய்ச் சேருவதில்லை. இந்தவகைய ஸ்திரீ இருந்து வருவது ஸ்திரீ சமூகத்திற்கே அவமானத்தை விளைவிக்கக் கூடியதாக இருக்கிறது. இவ்விதம் நம்முடைய வயிற்றிலடிப்பதுடன் திருப்தியடையாமல், மர சாமான்களிலும் மண்ணெண்ணெயைத் தடவி, அவைகளில் நாம் உட்கார முடியாமற் செய்து விடுகிறாள். இது சகிக்கத் தக்கதாக இருக்கவில்லை.

இரண்டு ஈக்களும் சிறிது நேரம் பறந்துகொண்டிருந்தன. பிறகு

முதல் ஈ.— எனக்கு அதிகக் களைப்பாகவிருக்கிறது. ஒரு வாய் ஆகாரம் எங்கேனும் கிடைக்காதா?

இரண்டாவது ஈ.—மிஸஸ் ஜோன்ஸ் இருக்கிறாள். அவளைப் போல் பல ஸ்திரீகள் இருந்தால் நமக்குக் கொண்டாட்டம் தான்.

முதல் ஈ.—அது என்ன விசேஷம்?

இரண்டாவது ஈ.—அடுத்த ஆகாரவேளை வரும்வரை மேஜையை அவள் சுத்தம் செய்வதில்லை. காலையில் சாப்பிட்ட மிச்சம் இராத்திரி வரை அங்கேயே கிடக்கிறது. எதையும் மூடுவதில்லை. தட்டுகளில் உட்கார்ந்து சாப்பிட்டு விட்டு, பால் பாத்திரங்களில் நாம் நீந்தி விளையாடலாம். அவள் வீட்டுக் குழந்தைகள் எல்லாவற்றையும் கீழே உதிர்த்துக் கொண்டேயிருக்கும். தரையைத் துலக்குவதில்லை யாதலால் நமது பாடு வேட்டைதான். கழுவினாலும் குழாயடியில் எல்லாம் கிடக்கும். பழக்கூடைகளைப் பல தினங்கள் வரை அவள் காலி செய்வதில்லை. அவள் வீட்டைப்போல நமக்கு சுகமான இடம் வேறு கிடையாது.

இரண்டாவது ஈ:—குப்பைத் தொட்டியுமிருக்கிறதோ?

முதல் ஈ:—சரியான கேள்வி கேட்டாய். அதைச்சொல்ல நான் மறந்துவிட்டேன். அதைப்போல் சுகமான இடம் வேறில்லை. எல்லாம் அதற்குள் வந்து சேருகிறது. சென்ற வாரத்தில் ஒரு எலும்புத் துண்டு கிடந்தது. நமக்கு வேண்டியவையெல்லாம் அங்கு கிடைக்கும். சென்ற வாரத்தில் நம்மவர் 5000 பேர் அங்கு சென்றிருந்தோம். நாங்கள் நூற்றுக்கணக்காக அங்கேயே தங்கி முட்டை யிட்டோம். அடுத்த வருஷத்தில் லக்ஷக்கணக்காகி விடுவோம்.

முதல் ஈ.—அந்த வீட்டுக்கு வழி காட்டுகிறாயா?

இரண்டாவது ஈ.—நல்லது இரண்டு பேரும் போவோம்.

இவ்வாறு சொல்லிக்கொண்டு இரண்டு ஈக்களும் போய்விட்டன.

ஒரே நாளில் இந்த இரண்டு ஸ்திரீகளுடைய வீட்டுக்கும் உங்களை விருந்துக் கழைத்தால் யார் வீட்டுக்குச் செல்லுவீர்கள்?—ஸ்கௌட் மாஸ்டர்.